



禁煙外来のご案内

タバコの煙には、発がん物質を含むタールや、依存性があり心拍数増加や血圧上昇作用のあるニコチン、動脈硬化を促進させる一酸化炭素などの有害化学物質が含まれています。また、呼吸器疾患、消化器疾患、糖尿病、歯科疾患までもが、喫煙の影響を受けることがわかっています。

『禁煙したいけれど、なかなか止められない…』そんなあなたへ
私たちが禁煙のお手伝いをさせていただきます！お気軽に禁煙外来へお越しください

◆禁煙外来を健康保険で受診する為には、次の5項目をすべて満たしていることが条件です。

- ① TDS（ニコチン依存症を診断するスクリーニングテスト）が、5点以上であること
- ② 1日の平均喫煙本数×喫煙年数（ブリンクマン指数）が200以上であること（35歳以上）
- ③ ただちに禁煙しようと考えていること
- ④ 禁煙治療について説明を受け、禁煙治療を受けることを文書により同意していること
- ⑤ 初めて禁煙治療を受ける方。もしくは前回の禁煙治療から1年経過している方

▼セルフチェックシート▼

TDS : *Tabacco Dependence Screener*（ニコチン依存症スクリーニングテスト）【5点以上】

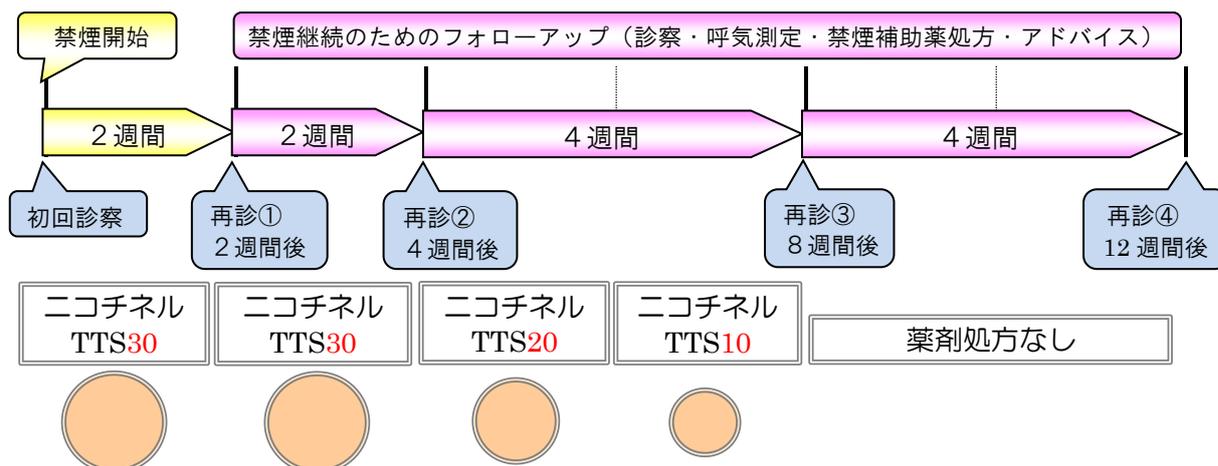
設問内容	はい1点	いいえ0点
1 自分が吸うよりも、ずっと多くタバコを吸ってしまう事がありましたか。		
2 禁煙や本数を減らそうと試みて、できなかった事がありましたか。		
3 禁煙したり本数を減らそうとしたときに、タバコがほしくてほしくてたまらなくなることがありましたか。		
4 禁煙したり本数を減らそうとしたときに、次のいずれかの症状がありましたか。（イライラ、神経質、落ち着かない、集中しにくい、ゆううつ、頭痛、眠気、胃のむかつき、脈が遅い、手のふるえ、食欲または体重増加）		
5 問4の症状を消すために、またタバコを吸い始める事がありましたか。		
6 重い病気にかかったときに、タバコはよくないと分かっているのに吸う事がありましたか。		
7 タバコのために自分に健康問題が起きていると分かっているのに、吸う事がありましたか。		
8 タバコのために自分に精神問題※1 が起きていると分かっているのに吸う事がありましたか。		
9 自分はタバコに依存していると感じることがありましたか。		
10 タバコが吸えないような仕事やつきあいを避けることが何度かありましたか。		

※1 禁煙や本数を減らした時に出現する離脱症状（いわゆる禁断症状）ではなく、喫煙することによって神経質になったり、不安や抑うつなどの症状が出現している状態。

合計

※上記の条件を満たさない場合は、全額自己負担となりますので、ご了承ください。

◆禁煙治療は12週間に5回の診療を行います



まず、初回治療前の問診・診察で、禁煙治療のための条件の確認を行い、患者さんと話し合って禁煙開始日を決定します。初回診察から2週間後、4週間後、8週間後、12週間後の診察で、禁煙補助薬の処方を受けるほか、息に含まれる一酸化炭素の濃度を測定したり、禁煙状況に応じてアドバイスをを行います。

◆ニコチン置換療法について

禁煙開始時に現れるつらい離脱症状（タバコが吸いたい、イライラなど）に対して、ニコチンを喫煙以外の方法で体内に補給することで、その不快な症状を軽減し、禁煙を成功に導く方法です。

★ ニコチネル TTS（貼り薬）

- * 離脱症状を一時的に軽減します。
- * 皮膚に貼ることにより、ニコチンが体内に吸収されるように設計されています。
- * 徐々にサイズの小さいものに切り替えていきます。
- * **ニコチネル TTS の使用期間中は、喫煙しないでください。**

◆禁煙外来にかかる費用

保険適用（3割負担）の場合、12週間の禁煙治療で、**約2万円**となります。

また、当院では紹介状をお持ちでない初診の患者様は、初診料とは別に保険外併用療養費（選定療養）として**7,700円（税込）**のお支払いが必要です。

当院を初めて受診される方は、できるだけ紹介状をお持ちになって受診してください。

◆禁煙外来の診察時間（※要予約）

■月～金曜日：午前9：30～11：30

※**完全予約制**となっております。健診センターへお問い合わせのうえ、ご来院ください。

◆ご予約・お問い合わせ先

地方独立行政法人 大牟田市立病院 （4F 健診センター）

TEL 0944-53-1061(代表)

<予約受付時間> 月曜日～金曜日 8:30～17:00