



卒煙外来

- ◇ 何度も禁煙したがうまくいかない
- ◇ ストレスが多い、意志が弱いから禁煙は無理
- ◇ タバコに効用やメリットがあると思っている
- ◇ 努力、がまん、忍耐の禁煙はしたくない
そんな方のための外来です。

■ 日時 金曜 午後 3 時～5 時

■ 場所 内科外来

■ 時間 初診 約 1 時間(問診記入、検査時間含む)
再診 約 20 分

■ 健康保険の対象

- ・ ニコチン依存症スクリーニングテスト(TDS)でニコチン依存症と診断
- ・ 35 歳以上の方はブリンクマン係数(1日喫煙本数×喫煙年数)が 200 以上
- ・ 直ちに禁煙を希望し、禁煙治療について説明を受け、文書により同意している

- ・ 過去 1 年以内に禁煙治療の保険診療を受けた方は保険適応になりません。
- ・ お住まいの自治体で禁煙補助を受けられる場合があります(足立区、北区、荒川区など)が、事前の申し込みが必要です。
- ・ 未成年、心の病気の方は保護者、主治医と相談してからお問い合わせください。
- ・ 当院通院中の患者様は主治医と相談してからご予約下さい。
- ・ 紹介状なく当院初診の方は、選定療養費が 7700 円かかります。

入院中の方の禁煙治療は対応しておりません。

■ スケジュール

予約



初回受診、問診表記入、呼気一酸化炭素検査、
カウンセリング、禁煙補助薬の処方等



禁煙開始



再診 4 回(初回から 2・4・8・12 週間後)

呼気一酸化炭素検査、禁煙開始後の状況を伺い
アドバイス、禁煙補助薬の処方等をします



禁煙達成された方には禁煙終了証
を差し上げます



■ 楽にタバコをやめるには

喫煙を続けることで、タバコに含まれるニコチンが脳のドーパミンのバランスを崩し、ニコチンが切れるとイライラしたり、集中できないといった症状を起こします。

タバコを吸うとこれらの禁断症状が一時的に消えるので、「気分が落ち着く」「ホッとする」といったタバコの効用と思われがちですが、タバコの火を消した瞬間からまたニコチン切れの症状が出て、吸いたくなってくることを繰り返します。

禁煙のつらい症状は、吸いたい気持ちをがまんするためのストレスがほとんどなのです。

吸いたい気持ちをそのまま禁煙するのではなく、吸いたい気持ちをなくし、無理なく禁煙してみませんか？

■ 禁煙補助薬

起床後 30 分以内に 1 本目を吸う人は、ニコチン依存が強いといわれています。このような方は禁煙補助薬を使うと、禁煙後の離脱症状をおさえ、禁煙成功率が高まります。

◆ ニコチンガム(商品名:ニコレットなど)

- ・ 薬局薬店で購入
- ・ 吸いたくなったらガムを口に含んで 10 回噛み、5 分間、歯と頬の間に置きます。これを繰り返して 30 分～1 時間かけてガムに含まれるニコチンを頬の粘膜から吸収します。

◆ ニコチンパッチ(商品名:ニコチネルTTS)

- ・ 薬局薬店で購入/処方薬
- ・ 1 日 1 枚体に貼るとニコチンが皮膚から吸収されて離脱症状を軽減します。
- ・ 禁煙開始日から使用し、8 週間で段階的に大きいサイズから小さいサイズに切り替えていきます

◆ バレニクリン(商品名:チャンピックス)

- ・ 処方薬のみ
- ・ ニコチンを含まない飲み薬です。
- ・ 禁煙開始する 1 週間前からのみ始め、12 週間服用します
- ・ 禁煙時の離脱症状だけでなく、喫煙による満足感も抑制します。

* 受診するまで無理に禁煙しなくて結構です。

禁煙するとこんな効果が

・20分で…

血圧は正常近くまで下がり、脈拍も正常に戻る。

・8時間で…

血中の一酸化炭素レベルが正常域に戻り、運動能力が改善。

・1日で…

心臓発作の確率が下がる。

・3日で…

ニコチンが体から完全に抜ける。

・2から3週で…

肺活量は30%回復。

・1～9ヶ月で…

胃・十二指腸潰瘍の再発率が3分の1になる。

・5年で…

肺ガン・心臓発作・脳卒中死亡率が半分に減る。

喉頭癌・口腔癌・食道癌のリスクが半減。

・10年で…

タバコによる総死亡リスクが非喫煙者と同じになる。

その他

自信がついて人生が変わります！

★すべての利点はたった一本のタバコ

で失われてしまう！！★

(アメリカ肺がん協会のパンフレット/
英国タバコ白書等より加筆修正)

加熱式タバコについて ご存知ですか？

タバコの葉を利用したタバコ製品です。

様々な毒物が含まれており、紙巻きタバコより

本人や周囲への害が少ないように宣伝されていますが、医学的根拠はありません。



敷地内禁煙にご理解、ご協力

ありがとうございます

●お問い合わせ●

東京女子医科大学附属足立医療センター
内科外来

ホームページ

<https://twmu-amc.jp/>

〒123-8558

東京都足立区江北 4-33-1

TEL 03-3857-0111

予約専用 03-5647-8288

予約変更、キャンセルの場合は
必ず予約日午前中までにご連絡下さい。

卒煙外来



東京女子医科大学
附属足立医療センター