



KENPO
DAYORI

健保だより

西武健保ホームページからご覧になれます。http://www.seibu-kenpo.or.jp

No.1030
2016.6.28

西武健康保険組合



『タバコについて考えよう』シリーズ第4弾（最終回）

“正しい方法”で禁煙しよう！



先月よりご紹介している『タバコについて考えよう』シリーズも、いよいよ最終回となりました。「ほんの少しだけタバコについて考えてほしい」という思いから始めたこの企画。ちょっとでも「タバコをやめてみようかな」と思ったら、ぜひ正しい方法で禁煙にトライしてください。失敗しても、得るものははるかに大きいはずです。あきらめないことが大切です！



タバコがなかなかやめられないワケ

タバコがやめられないのは、意志の弱さが原因ではありません。やめられない理由が実はこんなにあるのです。



理由その1



タバコが簡単に手に入るから

日本のタバコの値段は安く抑えられ（イギリスやオーストラリアでは1箱800～1,000円以上）、コンビニや自動販売機で簡単に手に入ります。（自販機ではtaspoカードが必要です）こうした社会的な環境が、タバコをやめたくても禁煙に踏み切れない要因をつくっています。

理由その2



生活習慣の見直しは難しいから

慣れ親しんだ生活習慣を変えることは容易ではありません。毎日の食生活も、濃い味付けに慣れた人が薄味に変えるのは大変です。まして習慣性の強いタバコがやめられないのは当然かもしれません。

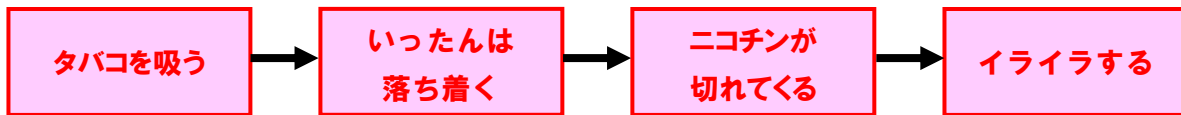
わが国の成人男性の約32%、成人女性の約9%が喫煙者です。（平成26年国民健康・栄養調査）。男女ともに喫煙率は年々減少傾向にありますが、依然20～50歳代の喫煙者数は多く、平均喫煙者数を上回っています。喫煙者の多くは「タバコをやめたい」と思いながら、なかなかやめられず、タバコに手を伸ばしているのが現状のようです。

理由その3

タバコは「ニコチン依存症」という病気だから

タバコに含まれるニコチンが脳を刺激し、ドーパミンなど多くの神経伝達物質が一斉に放出されて、神経を刺激し、快感や気分の変化をもたらします。この刺激に慣れてくると、「ニコチンが不足するたびにタバコを吸う」ということが繰り返されてしまいます。

ニコチンだましのテクニック



回数を重ねれば重ねるほど、この頻度が高くなっていくという恐ろしいサイクルです



じゃあ、どうしたらやめられるの？

禁煙成功の秘訣は、『正しい方法』で禁煙することです。

禁煙達成には、「禁煙を開始する」という難所と、「禁煙を続ける」という難所の2つがあります。これらの難所を乗り越える最大の秘訣が『正しい方法』での禁煙です。

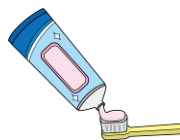
1つめの難所である「禁煙開始」には、「禁煙治療」や「禁煙補助薬」といった医学的なサポートが有効です。最新の厚生労働省の発表では、禁煙外来に通院してきちんと禁煙治療を受けた人の3ヵ月経過時点での禁煙成功率は8割（※）。その多くの方が「もっと早く薬を使えばよかった」と言います。また、“禁煙太り”もニコチン切れによるもの。薬を使うことで、太らない禁煙も可能です。禁煙に努力も決心もありません。

「ガマンするツライ禁煙は過去の話、ラクに禁煙する方法がある」

禁煙開始後にやってくる2つめの難所「禁煙の継続」は、禁煙開始よりも少し険しい道のりです。禁煙を継続するキーワードは、「楽しい禁煙」と「吸いたいときのかわし方」。人間、楽しいことややりがいのあることは長続きします。「喫煙場所を探す必要がなくなった」「胸ポケットが軽くなった」といった日々おきる身の回りの変化に着目し、楽しいポジティブな禁煙を続けましょう。また、何度となく現れては消えていく「吸いたい」という気持ち。吸いたい気持ちが続くのは、だいたい3分間といわれています。その3分間をどのように乗り切るかが重要です。

タバコを吸いたくなったら……

- ・冷水、氷、熱いお茶などを口にする
- ・お化粧直しをする
- ・歯を磨く
- ・音楽を聴く、大声で歌う
- ・軽く体を動かす
- ・寝てしまう





禁煙指導が健康保険で受けられる！？ 「禁煙外来」に行ってみよう！



タバコがやめられないことがニコチン依存症という病気に原因があるとすれば、それを医学的に治療するところが「禁煙外来」。禁煙の成功率が大きく上がるといわれています。下記の条件を満たせば、健康保険も適用されます。

保険診療の対象となる人はつぎの条件すべてに該当する人です

- スクリーニングテストでニコチン依存症と診断され
- プリンクマン指数（1日の喫煙本数×喫煙年数）が200以上
（2016年4月より35歳未満にはこの要件がなくなりました）
- ただちに禁煙することを希望し
- 禁煙治療についての説明を受け、文書により同意している

※過去に健康保険で禁煙治療を受けたことがある方は、前回の治療の初回診察日から1年経過していることが条件となります。



飲み薬を使った禁煙治療（12週間で5回の禁煙指導）にかかる費用は、3割負担の人で約2万円。日々のタバコ代よりも安い場合が多いのではないのでしょうか。

喫煙本数の少ない人や喫煙開始から年数が浅い場合、また敷地内禁煙を実施していない医療機関では保険適用にはなりません。自由診療による禁煙治療は受けることができます。費用は約6万円前後。全額自費の場合でも、1日1箱吸う人ならば半年分のタバコ代より安上がりなので、ぜひともチャレンジしてみてください。



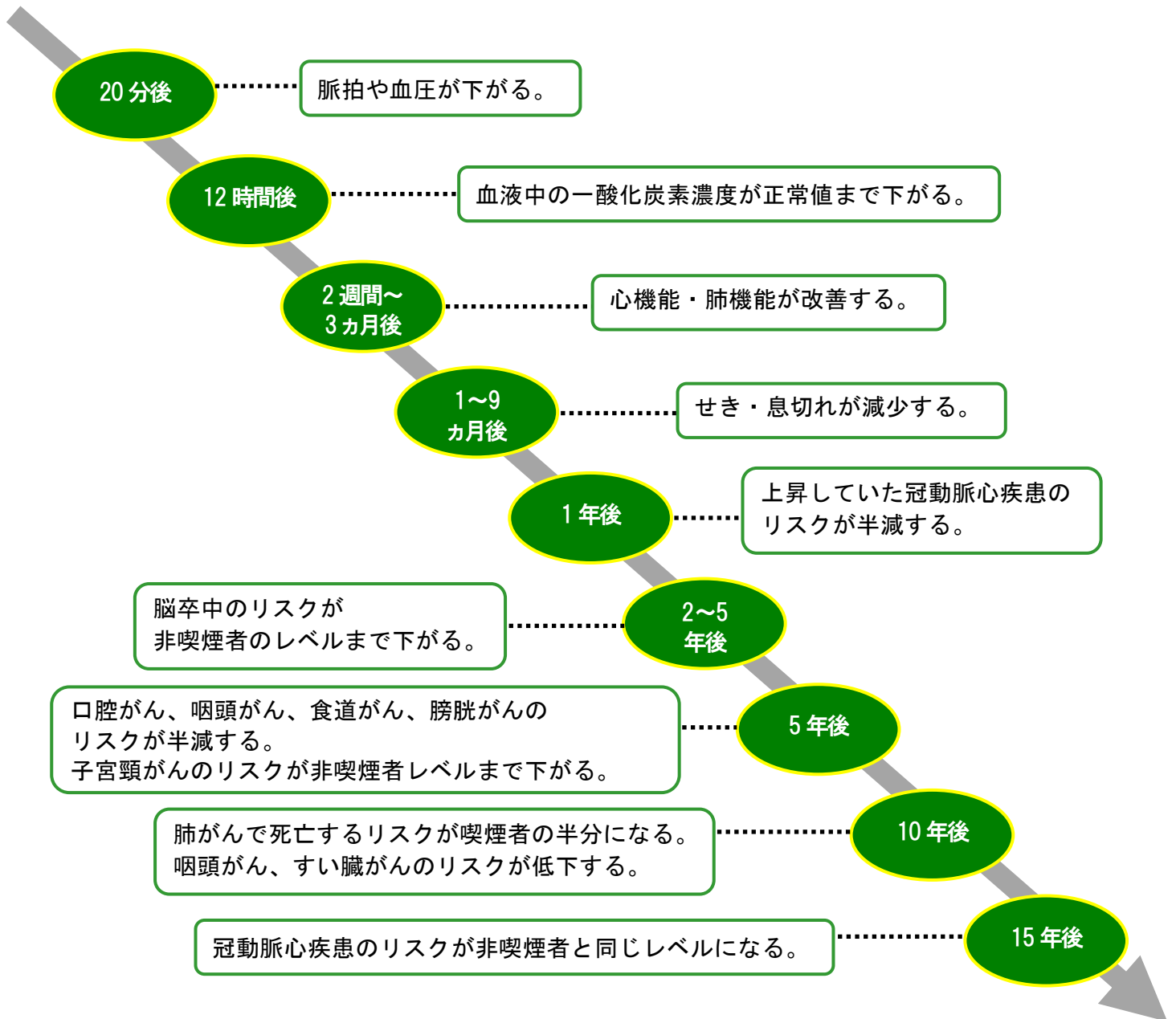
ニコチンガムは 潜水艦の乗組員の苦しみから誕生！？

テレビのCMなどで、すっかりおなじみになったニコチンガム。もともとニコチンガムは、スウェーデン海軍の潜水艦の乗組員のために考案されました。閉鎖空間である潜水艦内は当然のことながら禁煙です。このため、喫煙習慣のある乗組員は航海中の禁煙にひどく苦しんだためです。



実感！タバコをやめた効用

タバコをやめると、すぐに効果が現れ始めます。期間が長くなれば、効果も大きくなってきます。体に現れるさまざまな変化に耳を傾けて、「タバコをやめる」という決断がいかに正しかったかを実感してください。



資料：American Cancer Society：Guide to Quitting Smoking <<http://www.cancer.org/>>



一度は禁煙できても、再び喫煙してしまう人が残念ながら多くいます。これは主に心理的な依存のため。「タバコがあれば…」とタバコを恋しがる気持ちを断ち切れないのです。そんなときは、この『健保だより』No. 1027～No. 1030 を読み返し、タバコの不都合な真実を見つめ直してください。

考え方を上手に切り替えて、1日、1分、1秒でも吸わない時間を長く延ばしてください。何度かトライするうちにコツもつかめてくるはずです。あきらめないことが何より大切。さあ、タバコから自由になりましょう！

参考資料：

奥仲哲弥氏監修（山王病院副院長、呼吸器センター長）「タバコについて考えよう」

林高春氏監修（医博 東京衛生病院名誉院長）「禁煙 challenge 宣言」

高橋裕子氏総監修（奈良女子大学教授 京都大学医学部付属病院禁煙外来担当医）

「禁煙支援のプロが答える 禁煙Q & A どうしてたばこを吸っちゃいけないの」

保存年月日：2017年1月31日