

# 健康保険を使って おトクに禁煙!



※たばこを吸いながらの服用は、最初の7日間だけです。8日目からは、禁煙しながら服用します。

禁煙にチャレンジしている方から、「すぐに吸いたくなって、ひとりでやり遂げるのが難しい」ということをよく聞きます。  
これは、「ニコチン依存症」という病気が大きな原因となっているのです。治療によっては健康保険が適用されるので、「ニコチン依存症」の治療を医師と取り組んでみましょう。

## 禁煙治療では何をやるの？

禁煙治療は、「ニコチン依存症」の人へ、ニコチンガム、ニコチンパッチ、飲み薬などの禁煙補助剤を使って禁煙を促す治療のことです。左記の条件をすべて満たすと、健康保険適用の治療が受けられます。ただし、健康保険が使えるのは、1年に1回だけです。

- ① ニコチン依存症に係るスクリーニングテスト(TDS)で、ニコチン依存症と診断された。
- ② ブリンクマン指数(11日の喫煙本数×喫煙年数)が200以上であること。  
※平成28年4月より34歳以下は、指数の条件がなくなりまし。
- ③ 患者が直ちに禁煙することを、希望していること。
- ④ 「禁煙治療のための標準手順書」に則った禁煙治療についての説明を受けて、当該の治療を受けることを文書により同意した人であること。

## 禁煙補助薬を処方してもらおう！

健康保険が使えるのは、飲み薬とニコチンパッチです。とくに、禁煙に効果があるのがバレニリンという飲み薬です。たばこを吸うと脳のニコチン受容体にニコチンが結合して、ドーパミンという快感を生じさせる物質が放出されます。バレニリンは、この受容体に結合し、ドーパミンを少量放出させて、ニコチン切れによるイライラなどの症状を軽くします。なお、めまいや意識障害などの副作用が出る場合があります。車や機械類の運転業務に従事する方は、禁煙治療を受ける際に必ず医師に相談しましょう。

※禁煙外来は12週間合計5回の治療が基本で、飲み薬を使った場合、健康保険の3割負担で13,000〜20,000円前後となります。