

【5月31日～6月6日は禁煙週間です。】

タバコをやめたくてもやめられないあなた

それはあなたのせいではありません

回
覧

ニコチン依存症かもしれません

ニコチン依存症とは・・・

タバコをやめたくてもやめられない喫煙習慣のことをいい、治療が必要な病気とされています。

次の「ニコチン依存症を判定するテスト」で、あなたもニコチン依存症かチェックしてみましょう。

A表

設問内容	はい	いいえ
・1日の平均喫煙本数×これまでの喫煙年数＝200以上		
・直ちに(1ヶ月以内)禁煙しようと考えている。		

A表の設問全て「はい」の方はB表へ

B表

設問内容	はい	いいえ
1. 自分が吸うつもりよりも、ずっと多くタバコを吸ってしまっていましたか。		
2. 禁煙や本数を減らそうと試みて、できなかったことがありましたか。		
3. 禁煙したり本数を減らそうとしたときに、タバコがほしくてたまらなくなることはありませんでしたか。		
4. 禁煙したり、本数を減らしたときに次のどれかに当てはまりますか。 ・イライラ ・眠気 ・神経質 ・胃のむかつき ・落ち着かない ・脈が遅い ・集中しにくい ・手のふるえ ・ゆううつ ・食欲または体重増加 ・頭痛		
5. 上の症状を消すために、またタバコを吸い始めることがありましたか。		
6. 重い病気にかかったときに、タバコはよくないとわかっているのに吸うことがありましたか。		
7. タバコのために自分に健康問題が起きているとわかっているのに、吸うことがありましたか。		
8. タバコのために自分に精神的問題*が起きていると分かっているのに、吸うことがありましたか。 ※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。		
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。		

(TDSニコチン依存症テスト)

B表合計 点

A表全てと、B表5問以上に当てはまった方は、**ニコチン依存症の疑い**があります。

でも大丈夫です やめる方法あります

裏面へ→

○タバコをやめてみる

あなたはどの方法で禁煙する？

禁煙外来で！

薬を用いて、お医者さんのサポートをうけながら禁煙する方法。禁煙の成功率が大きく上がると言われています。お医者さんからの自分にあったアドバイスも受けられるので、依存度の高い人にはおススメです。

禁煙補助剤で！

禁煙外来に行くのはちょっと…という人は、禁煙補助剤を活用してみるのはいかがでしょうか。薬局ではニコチンガムとニコチンパッチが購入可能。ガムやパッチからニコチンを吸収し、吸いたい気持ちを和らげることができるといわれています。

(妊娠中・授乳中の人や持病のある人が薬剤を使う場合は、必ず事前に医師や薬剤師にご相談ください)

自力でがんばる！

自分の気持ち一つで始められる従来通りの禁煙法。いつでもどこでも手軽にトライできます。禁煙日記をつけたり、誰かと一緒に取り組んだりすると継続しやすいようです。マイペースでできるのがこの方法の良いところです。

禁煙外来へようこそ



吸いたいときのかかし方

禁煙中に何度となく現れては消える「吸いたい」という気持ち。それらに対処する方法を知っておくことで、禁煙の成功率はグッと上がります。吸いたい気持ちが続くのはわずか **3分** と言われています。吸いたい気持ちを先送りにし、その都度かわせた自分を思い切りほめてください。

例えば…氷・氷水・ガムなどを口にする、深呼吸、歯を磨く、音楽を聴く、歌う、趣味に没頭する、応援してくれる人に助けを求める、軽く体を動かすなど。

【禁煙外来】

なかなか禁煙できないのは、喫煙が「ニコチンに支配された病的な状態（依存症）を引き起こす。」ためです。禁煙外来は、タバコをやめたい人に向けた専門外来です。**ニコチン依存症であれば保険も適用されます。**

期間は最大 **12週間**、自己負担額は **12週間の治療と仮定して17,286円**の負担で治療を受けることができます。

(1日にタバコ1箱20本吸う人 1箱430円 1月12,900円 1年156,950円 節約できます)

上五島地域では、有川医療センター・小値賀町国民健康保険診療所で禁煙外来を行っていますので、一度相談だけでもしてはいかがでしょうか。(金額については有川医療センターで治療を受ける場合の金額です。小値賀国民健康保険診療所での金額については直接問い合わせください。)



【診療時間】

有川医療センターの禁煙外来

(初回は、事前に予約を取ることとされています。診療予約の電話は午後をお願いします。)

火曜日、金曜日

16:00~17:00 (受付は16:00まで)

お問い合わせ：有川医療センター

0959-42-0320

小値賀町国民健康保険診療所の禁煙外来

月曜日、火曜日、水曜日、金曜日

午前 8:30~11:30

午後 14:00~16:00

お問い合わせ：小値賀町国民健康保険診療所

0959-56-4111

上五島保健所 企画保健課

TEL 0959-42-1121