



## 禁煙外来のご紹介

### はじめに

健康に対する意識の高まりとともに、タバコ健康被害に関して、広く知られるようになってきました。心筋梗塞、脳梗塞、がん、慢性閉塞性肺疾患など、多くの重篤な病気がタバコによって引き起こされます。現在35歳の方が70歳まで生きている割合は、タバコを吸わない人で81%、吸う人では58%とされています。

どのタイミングで禁煙をしても一定のよい効果が得られますが、早く禁煙すればするだけその効果は大きくなります。例えば、あるデータでは、35歳の方が禁煙した場合、伸びる寿命は10年、60歳の方の場合は3年と報告されています。

また、受動喫煙の影響も無視できません。配偶者の喫煙により肺癌のリスクが高まることが知られるようになってきました。お子さんに関しても、低出生体重、早産、乳幼児突然死症候群、喘息、慢性中耳炎などとの関連が知られています。

### 禁煙外来とは

タバコに含まれるニコチンには麻薬に匹敵する依存性があり、意志の力のみで禁煙することは困難です（自力で半年間の禁煙が継続できる人は約10%）。禁煙外来では、禁煙を実行する上でのアドバイスやサポートを行っていき、禁煙の薬を処方し、ニコチン切れの症状を和らげます。禁煙の薬としては、ニコチンガムやニコチンパッチが主流でしたが、近年はバレニクリン（商品名チャンピックス）という内服薬を使用する方が増えてきています。チャンピックスには、タバコを美味しく感じにくくする効果もあります。

### 禁煙外来の実際

日本では、一定の条件を満たしニコチン依存症と診断された場合、禁煙治療が保険診療の適応となります。しかし、12週間（計5回）の通院が必要となるため、時間的な制約のために通院できない方もいらっしゃいます。当院では、プライベートクリニックである特性を生かし、皆さんの目標やライフスタイルに合った治療方法をご提案いたします。

#### 〔治療計画の一例〕

- 1日目 問診・診察・（必要あれば）各種検査・禁煙の意志の確認  
処方・服薬指導
- 2週間後 診察・今後の治療方針の確認・処方
- 以降 看護師や薬剤師による状況確認（電話やメールを含む）・適宜処方

### 費用

診察代や処方箋代は通常の一般診療と同じです。自己負担額に関しては、ご加入の医療保険の種類や並存疾患の有無によって変わります。詳しくは、下記にお問い合わせください。禁煙の薬チャンピックスは、基本的には全額自己負担となります（2週間分で約50ポンドです）。多くの方が、12週間以内に治療を終了されます。

### 連絡先

電話：020-7330-1750

e-mail：Nosmoking@japangreen.co.uk



対話があるから医療技術が生きる

ジャパングリーンメディカルセンター