



アストの健康たより

令和 5 年 6 月号

禁煙治療ってどんなもの？



5月31日（水）から令和5年6月6日（火）までは禁煙週間です。

今年のテーマは「たばこの健康影響を知ろう！～望まない受動喫煙のない社会を目指して～」です。

たばこの煙に含まれるPM2.5は、ニコチンやタールなど、200種類以上の有害物質が含まれていて、大気中のPM2.5よりも毒性が強いといわれています。また、たばこの煙は肺がんをはじめとする多くのがんや、COPD（慢性閉塞性肺疾患）、脳卒中、冠動脈（心臓）疾患、歯周病、胃潰瘍など、さまざまな病気を引き起こします。身体に良くないと思っていてもなかなかやめられない、そんな方が多いのではないのでしょうか？

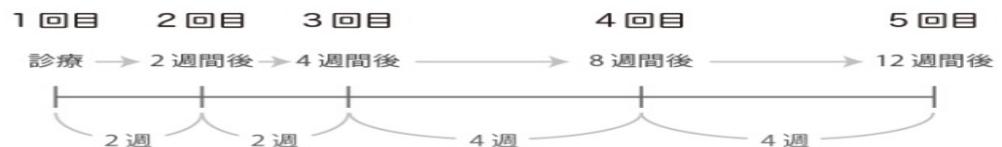
しかし、喫煙を単なる「習慣」ではなく依存症と診断し、「病気」と捉え、17,400を超える医療機関で禁煙治療の保険診療が実施されるようになりました。また、2016年にはニコチン依存症管理料の対象患者が拡大され、35歳未満の方に対しては、喫煙本数や喫煙年数によらず保険適用となりました。2020年度からは加熱式たばこ使用者も健康保険による禁煙治療の対象として認められています。また、5回の治療のうち、2回目から4回目にオンライン診療による保険治療が認められました。さらに、2020年12月からは、医療機器として国から認められた「禁煙治療用アプリ及びCOチェッカー」が保険診療で使えるようになりました。今回は、自力に比べより楽に確実に禁煙できる「禁煙治療」について調べてみました。

1. 禁煙治療を受けることのできる方

以下の要件をすべて満たした方のみ、12週間に5回の禁煙治療に健康保険が適用されます。

1. ニコチン依存症に係るスクリーニングテスト(TDS)で5点以上、ニコチン依存症と診断された方
2. 35歳以上の場合、ブリンクマン指数（＝1日の喫煙本数×喫煙年数）が200以上の方
3. 直ちに禁煙することを希望されている方
4. 「禁煙治療のための標準手順書」[2]に則った禁煙治療について説明を受け、当該治療を受けることを文書により同意された方

2. 保険診療の流れ…健康保険を使った標準禁煙治療は、12週間に5回のプログラムで、オンライン診療もあるそうです。



3. 禁煙治療の内容 健康保険を使った標準禁煙治療では、以下のような治療を受けることができます。

1. ニコチン依存度の判定（問診などによってどれだけニコチンに依存しているか判定します）
2. 呼気一酸化炭素濃度測定（吐く息がたばこによってどのくらい汚れているか検査します）
3. ニコチン依存度に合わせた処方（状況によって貼り薬や飲み薬を処方します）
4. 禁煙に対するアドバイス（禁煙を楽にできるためのコツをお伝えしたり、禁煙に対する想いや不安を聴取します。施設によっては専任の看護師がカウンセリングを行います）

4. 禁煙治療を受診するためには、まずは禁煙治療を実施している施設を探しましょう。

完全予約制の施設が多くなっています。また、行政機関でも禁煙相談やサービスなどがあります。

諏訪市：諏訪市禁煙チャレンジ <https://www.city.suwa.lg.jp/soshiki/14/50910.html>

厚生労働省 e-ヘルスネットより「禁煙ってどんなもの？」より

