

# なぜタバコはやめられないの？ とっておきの禁煙法をお教えします！

「タバコが身体に悪いことも、タバコの煙が周りの人に迷惑をかけていることも分かっているから、本当はやめたいと思っているんです」『何度かチャレンジしてみたけどやっぱりやめられない。意志が弱いんでしょうね』というお話をよく聞きます。

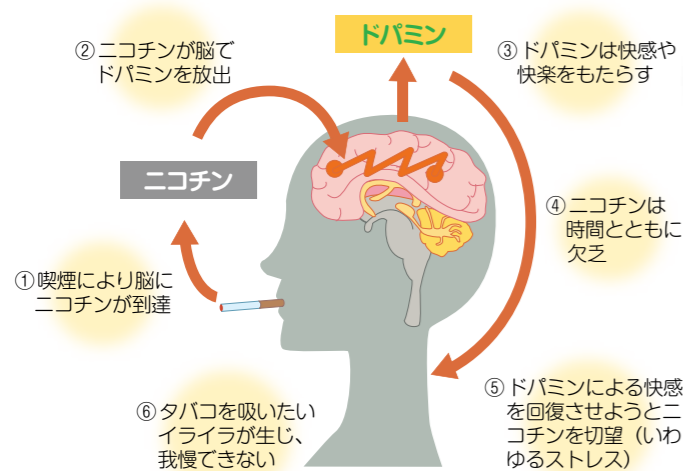
本当に「タバコは意志が弱いからやめられない」のでしょうか？



## なぜタバコはやめられないの？

タバコには多数の有害物質が含まれていることを皆さんご存じだと思いますが、その中の「ニコチン」が、タバコをやめられないことに大きく関係しています。

### ■ 身体的依存 (ニコチン依存) 形成のメカニズム



依存とは…

やめようと思っても、  
欲しくてたまらない強い気持ちがあり、  
やめられなくなる

この循環を繰り返すことによって、喫煙者は自然に「**ストレス**」をとって**くれるものが喫煙だと思**い違いをするようになります！

### ■ 心理的依存について

心理的依存はタバコを吸って良かったという記憶や目覚めの一服、食後の一服、何となくの一服などを毎日繰り返した結果、その行動とタバコを吸うことが一体化して習慣となってしまったことを言います。

つまり…

#### 心理的依存

- ・目覚めの一服
  - ・食後の一服
  - ・何となくの一服
- などの**習慣**

やめたい！  
でも  
やめられない！

#### 身体的依存

- タバコを吸うと…
- ・リラックスできる
  - ・ストレス解消になる
- などの**ニコチン依存**

★タバコはやめられないのは、タバコの煙に含まれているニコチンがコカインやヘロインといった麻薬にも劣らないほどの依存性があり、「**ニコチン依存症\***」という病気にかかっているからなのです！

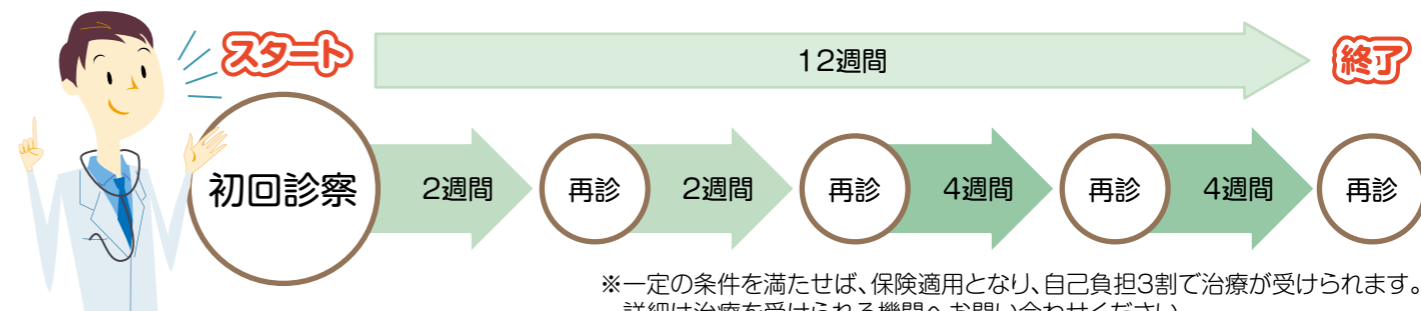
※ニコチン依存症…日常的にタバコを吸うことによって、自らの意思で禁煙することが困難になった「精神疾患」です。  
WHOの国際傷病分類第10版 (ICD-10) では、タバコの使用は「精神作用物質による精神及び行動の障害」に分類されています。

## とっておきの禁煙法について

「やめたい！でも、やめられない…」そんなあなたの強い味方が**禁煙外来**です。

「ニコチン依存症」は病気ですから、「医師やお薬の力を借りて治す」これこそがとっておきの禁煙法です！

★禁煙外来の標準的なスケジュールは12週間、計5回の診察となります。



※一定の条件を満たせば、保険適用となり、自己負担3割で治療が受けられます。詳細は治療を受けられる機関へお問い合わせください。

### とっておきその1

#### 専門のスタッフが手厚くサポート！

禁煙外来を受診すると、治療が終了するまで専門のスタッフがお電話などで禁煙の状況や薬の効き具合を確認し、お一人お一人に合ったアドバイスを提供しながら禁煙に取り組んでいきます。



### とっておきその2

#### お薬でもっと楽に禁煙できる！

禁煙補助薬には主に、下記のものがあります。

バレニクリン (飲み薬)	ニコチンパッチ (貼り薬)
ニコチンを含まない飲み薬で、イライラなどのニコチン切れ症状を軽くするほか、タバコをおいしいと感じにくくします。 <b>飲み始めてから8日目に禁煙を開始</b> することになります。	ニコチンを含んだ貼り薬です。ニコチンを少しずつ補給してニコチン切れ症状をやわらげます。 <b>禁煙治療開始日から使用を開始</b> します。

### とっておきその3

#### あまりお金をかけずにやめられる！

保険による禁煙外来とタバコ代の比較 (いずれも12週分の費用)

ニコチンパッチ(貼り薬) 約13,000円	バレニクリン(飲み薬) 約19,000円	VS	タバコ代(1箱約400円、1日1箱) 約35,000円
--------------------------	-------------------------	----	--------------------------------

(注1) 保険による禁煙治療の自己負担は3割として計算  
(注2) ニコチンパッチは8週間、バレニクリンは12週間の標準使用期間として費用を算出 (出典：禁煙治療のための標準手順書 第5版、2012)

※宮崎県内の禁煙治療に保険が使える医療機関は114施設 (平成24年6月現在) あります。(日本禁煙学会HPより)  
インターネットで検索するか、宮崎県健康づくり協会 (Tel.0985-27-2684) までお問い合わせください。