

ふれあい曾山医院

2006年9月号(第44号)

発行人：曾山 信彦

兵庫県淡路市志筑1391-9

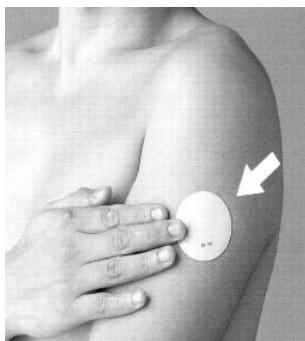
Tel: 0799-62-5566

http://www.h6.dion.ne.jp/~soyama

禁煙のすすめ

“老人と海”の作者である文豪ヘミングウェイが禁煙について語った有名な格言があります。「禁煙なんて簡単さ！私はもう100回も成功している」というもので、始めるのは簡単でも続けるのが難しい禁煙をユーモラスに表現しています。

彼の生きていた時代では、禁煙するには「やめる」という本人の強い意志のみで行われていたため、さぞかし苦行だったに違いありません。と今のも現在、喫煙者Ⅱニコチン依存症といわれるれつきとした病気であると認定されています。タバコを吸うことで体の中に増える物質が常に二



- ④ 禁煙治療を受けることを文章により同意している
- ⑤ 1年内に禁煙で保険診療を受けていない

働いたり、誘惑に負けついで失敗してしまうようです。しかし挑戦したことは無駄ではありません。短期間ではいえ禁煙に成功したことで自信がつき、今回の失敗を次回に生かせるためよい経験になったことは確実で

体に悪い、家族に嫌われる、タバコ代が家計に響くなどいろいろな理由で禁煙してみようかな、と少しでも考えいらっしゃる方は是非一度御相談下さいませ。（看護師 岡崎博子）

コチニを求めてしまうため、それが急に切れることによつてイライラしたり落ち込みます。費用は保険の種類によって異なりますが、3割負担の方で診察料の総額が約6000円強と薬局での総額約7000円が必要です。タバコを吸い続けることを考えれば安いものではないでしょうか？もちろんすべての方に保険が適用されるわけではありません。次の条件をすべて満たした方のみとなります。

当院でも今年7月より禁煙治療に医療保険が適用されるようになりました。全5回12週間の治療で、その内容は、問診、診察、呼気中一酸化炭素の測定（本当にタバコを吸っていないか又その摂取程度を機械で測ります。息を止めて吐くだけの簡単な検査です）、禁煙実行・継続に向けてのア

ニコチン依存症スクリーニングテスト（表①）	
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うことがありましたか。
2.	禁煙や本数を減らそうと試みて、できなかつたことがありますか。
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がありますか。
4.	禁煙したり本数を減らしたときに、次のどれかがありましたか。（イライラ、神経質、落ちつかない、集中しにくい、ゆううつ、頭痛、眠気、胃のむかつき、脈が遅い、手のふるえ、食欲または体重増加）
5.	問4でうかがった症状を消すために、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すか。
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ても、吸うことがありますか。
8.	タバコのために自分に精神的問題が起きているとわかっていても、吸うことがありますか。
9.	自分はタバコに依存していると感じましたか。
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ありましたか。

はい1点・いいえ0点