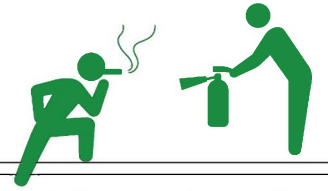
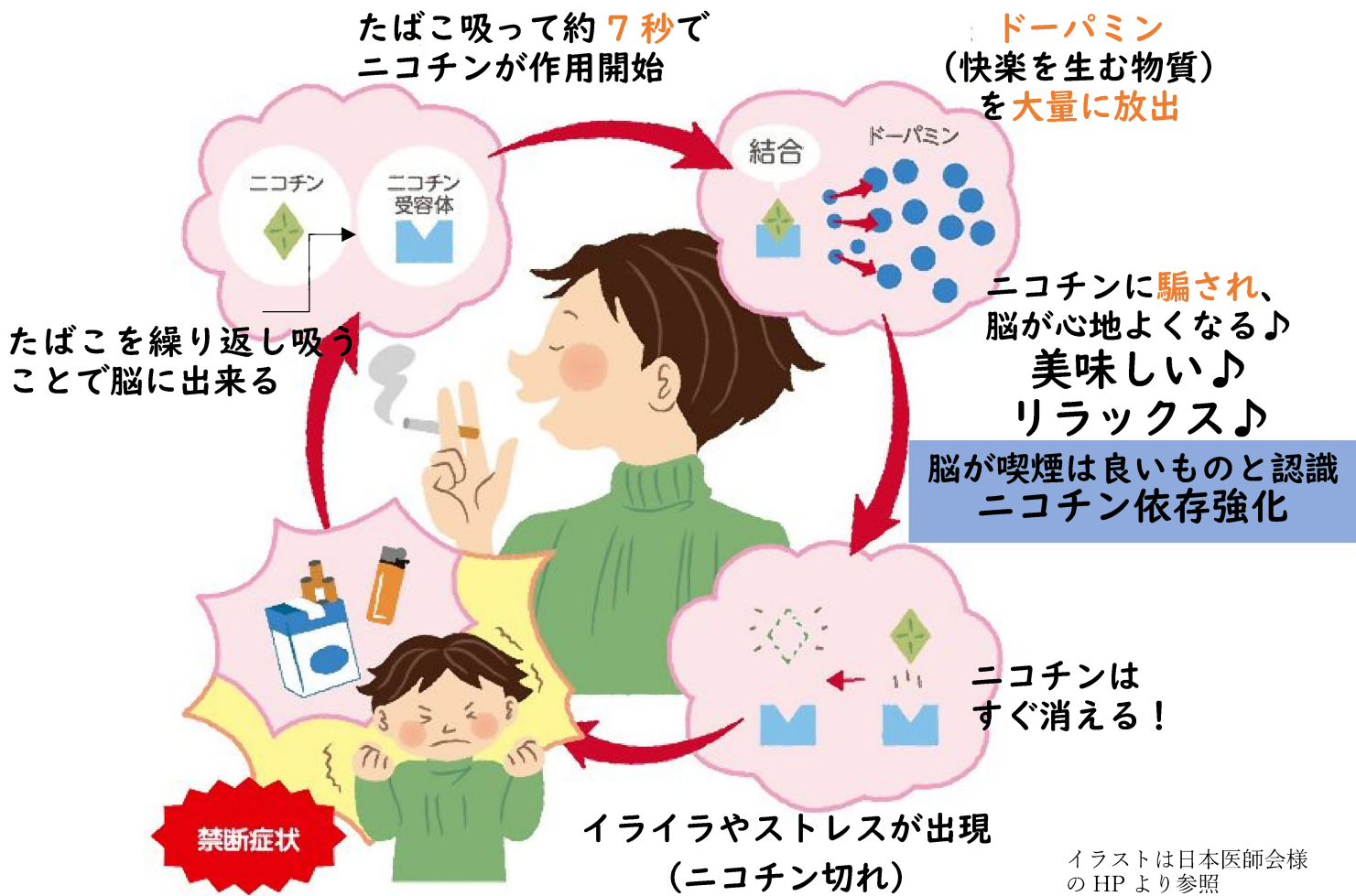


# たばこ

## ゆるめに禁煙応援



辞めたいと思っても辞めれない。ストレス解消に役立つ。リラックスできる。何より、美味しい。幸せを感じる。・・・喫煙しているあなたの脳は、ニコチンに毒されている。  
ということで、今回はたばこが脳に与える影響から見た辞められない理由を調べてみました。



初めから吸わなければ、余計なイライラやストレスを感じることなく、過ごせたはずですが。何度も繰り返し吸ったから、脳が騙されイライラを起こし、ストレスを感じています。ストレスがなくなったら辞めるなど口癖の方もいらっしゃいますが、たばこもストレスになっているようです。

ニコチン依存症という病気であること、コカインやヘロイン並みの依存度もある為、一人で辞めるのは難しいと思います。現在の禁煙外来は心理療法と薬物療法を併用し対応して下さるそうです。裏にニコチン依存度テストなど保険適用条件と保険適用できる医療機関を掲載している日本禁煙学会 HP や禁煙は愛をうたう日本医師会の HP を紹介いたします。ご参考になれば幸いです。

### 禁煙外来保険適用について

下記の4項に該当することが条件で、健康保険が適用されます。以前に受けたことがある方は、前回の初回診察日から1年経過していないといけません。

#### 1) ニコチン依存テスト

問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。	はい	いいえ
問2.	禁煙や本数を減らそうと試みて、出来なかったことがありましたか。	はい	いいえ
問3.	禁煙したり本数を減らそうとしたときに、タバコが欲しくてたまらなくなることがありましたか。	はい	いいえ
問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・落ち着かない・集中しにくい・ゆううつ・頭痛・眠気・胃のむかつき 脈が速い・手の震え・食欲又は体重増加	はい	いいえ
問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。	はい	いいえ
問6.	重い病気にかかったときに、タバコは良くないとわかっているのに吸うことがありましたか。	はい	いいえ
問7.	タバコの為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。	はい	いいえ
問8.	タバコの為に自分に精神的問題（抑うつや不安などの症状）が起きているわかっているのに、吸うことがありましたか。	はい	いいえ
問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。	はい	いいえ
問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。	はい	いいえ

「はい」が5つ以上で「ニコチン依存症」と診断されます。

#### 2) 35歳以上の方 | 日の喫煙本数に喫煙年数を掛けた数が200以上であること

(35歳以下は200以下でもOK)

一日の本数 × 喫煙年数 =

#### 3) ただちに禁煙を始める意思があること

#### 4) 禁煙治療を受けることに文書で同意していること。

### 日本禁煙学会 HP

禁煙外来・禁煙クリニック一覧  
禁煙治療に保険が使える医療機関情報



### 日本医師会 HP

あなたのため、そばにいる人のため

### 禁煙は愛



### 総務部より

### 禁煙応援！

禁煙外来費用全額

### 負担実施中

\*領収証をご持参ください\*