

衛生管理者（健康管理担当者）研修会を開催して…

平成 23 年 6 月 20 日（月）に衛生管理者または健康管理担当者を対象として、組合員の健康管理を積極的に推奨し、所属所との協力体制を図ることを目的に、衛生管理者（健康管理担当者）研修会を開催しました。

この研修会で実際に行われた講座『特定保健指導・禁煙治療～ポイント体験講座～』の中から禁煙治療について紹介します。

禁煙治療

喫煙者にみられる『ニコチンの離脱症状』としては、様々なものがありますが、「イライラする」や「落ち着きがなくなる」ことが主に挙げられます。ただ、この症状を日頃のストレスが原因で起こっているものと考えていらっしゃる方もおられますが、これは、喫煙するが故に生じる症状の可能性が高く、その症状を喫煙で解消しているだけであると言えます。では、この症状を喫煙することでどうして、解消されるのでしょうか？タバコの煙に含まれるニコチンが麻薬にも劣らない強い依存性を持ち、タバコを吸うと、ニコチンが数秒で脳に達し、快感を生じさせる物質のドーパミンを放出させます。この喫煙のメカニズムが、いつでもやめられると思って吸い始めたタバコが、いつの間にか止められなくなるといったことへとつながり、これが『ニコチン依存症』と言われ、喫煙の習慣が止められない原因となります。また、現在では、**喫煙する習慣の本質は、この『ニコチン依存症』という、治療が必要な病気であるとされています。**

以上のことから、禁煙方法としては、「自力で達成する方法」もありますが、「治療により達成する方法」もあることを今回報お知らせします。参考までに下図を掲載します。

禁煙治療の実際

費用はいくらかかるの？（※おおよその目安です。）

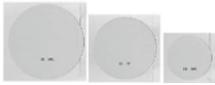
| | ニコチンパッチの場合*5 | | バレニクリンの場合*5 | |
|------------|--------------|--------------------|-------------|--------------------|
| | 費用 | 自己負担額 (3割負担として) | 費用 | 自己負担額 (3割負担として) |
| 診療所 | | | | |
| 初診料+再診料*1 | 7,540円 | | 7,540円 | |
| ニコチン依存症管理料 | 9,620円 | 5,760円 | 9,620円 | 5,960円 |
| 院外処方せん料*2 | 2,040円 | | 2,720円 | |
| 保険薬局 | | | | |
| 調剤料*3 | 2,800円 | | 5,980円 | |
| 禁煙補助薬*4 | | 7,060円 | | 13,090円 |
| 合計 | 20,730円 | | 37,660円 | |
| | 42,730円 | 12,820円 | 63,520円 | 19,050円 |

- *1 禁煙のみを目的に、診療所又は許可病床数が200床未満の病院で治療を受けると仮定。再診料には外来管理加算を含むと仮定。
(注) 他の疾患の治療にあわせて禁煙治療を受ける場合、初診料および再診料については重複して支払う必要はありません。
- *2 院外処方で、禁煙補助薬のみ処方されると仮定。
- *3 処方せん受付回数毎月4000回超かつ特定の保険医療機関からの集中度が70%超以外の保険薬局で調剤を受けると仮定。調剤基本料・調剤料のほか、薬剤服用歴管理指導料、薬剤情報提供料を含むと仮定。
- *4 禁煙補助薬を標準的な用法・用量で使用すると仮定（ニコチンパッチは8週間、バレニクリンは12週間）。
- *5 上記費用は2010年4月に改定された診療・調剤報酬点数に基づいて算出。

禁煙の薬ってどなんくすり？

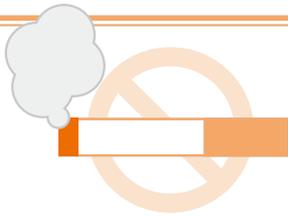
禁煙のための補助薬であるニコチンパッチ、ニコチンガムまたはバレニクリンが使えます。これらの薬は禁煙後の離脱症状をおさえ、禁煙を助けてくれます。バレニクリンは喫煙による満足感もおさえます。ニコチンパッチ、ニコチンガムを使うと禁煙の成功率が約2倍、バレニクリンを使うと約3倍高まります。

※副作用が生じる可能性がありますので、用法・用量をご確認のうえ、ご使用ください。

| ニコチンパッチ* | ニコチンガム | バレニクリン |
|---|--|---|
|  <ul style="list-style-type: none"> 健康保険が使えます。 ニコチンを皮膚から吸収させる貼り薬です。 毎日1枚皮膚に貼り、離脱症状を抑制します。 禁煙開始日から使用し、8週間の使用期間を目安に貼り薬のサイズが大きいものから小さいものに切り替えて使用します。 高用量の剤形は医療用のみです。 |  <ul style="list-style-type: none"> 薬局薬店で購入します。 口の中の粘膜からニコチンを吸収させるガム製剤です。 タバコを吸いたくなくなった時に、1回1個をゆっくり間をおきながらかみ、離脱症状を抑制します。 禁煙開始日から使用し、12週間の使用期間を目安に使用個数を減らしていきます。 |  <ul style="list-style-type: none"> 健康保険が使えます。 ニコチンを含まない飲み薬です。 禁煙時の離脱症状だけでなく、喫煙による満足感も抑制します。 禁煙を開始する1週間前から飲み始め、12週間服用します。 |

*一般用医薬品にもニコチンパッチがありますが、ここでは医療用のニコチンパッチについて説明しています。
(出典：「禁煙治療のための標準手順書」日本循環器学会・日本肺癌学会・日本癌学会・日本呼吸器学会)





1年禁煙すると 心臓の病気のリスクが半分！

禁煙を始めてから時間ごとに得られる効果

| | |
|---------|--|
| 20分 | 血圧や脈拍が下がる |
| 12時間 | 血液中の一酸化炭素の濃度が正常になる |
| 2週間～3ヶ月 | 循環器、肺機能が改善する |
| 1～9ヶ月 | せき、息切れが改善する 肺機能が回復して感染のリスクが減る |
| 1年 | 高まっていた心臓の病気（冠動脈疾患）のリスクが半分に減る |
| 5年 | 脳卒中のリスクが非喫煙者と同じレベルになる |
| 10年 | 肺ガン死亡率が喫煙者の半分に 口腔ガン、咽頭ガン、食道ガン、膀胱ガン、すい臓ガン、子宮頸がんのリスクが減る |
| 15年 | 心臓の病気（冠動脈疾患）のリスクが非喫煙者と同じレベルになる |

(出典: American Cancer Society: Guide to Quitting Smoking, 2007)



電話健康相談 ご利用案内

健康の悩みは、すぐダイヤルしてください。
すばやく、的確に、やさしくサポートします。

フリーダイヤル
0120-03-1199

● 年中無休 24 時間受付 ● 電話料も相談料も無料

- 健康（心の相談）に関すること
病気の症状・病気の心配・薬の疑問・心身の不調など
- 育児や介護に関すること
育児の不安・高齢者のケア・介護など
- 健康に関する情報の提供
食事・運動・睡眠・休養に関することなど
- 福祉機関の施設に関すること
医療・介護・保育等の福祉機関の施設についてなど
- その他、健康全般に関することは何でもご相談ください。

※「電話健康相談」ご利用にあたって

電話健康相談は、一般的な助言の範囲内で健康にかかわる相談のみを行っています。診断、治療等の医療行為を行うものではありません。電話相談事業では、個人情報保護法を遵守しています。また、相談員は相談者のプライバシーを厳守し機密を保持します。ご相談内容が他に知られることは絶対にありません。

※この電話健康相談は、本組合が信頼できる専門機関に依頼して開設しているものです。

メンタルヘルス相談 ご利用案内

組合員及び家族の健康づくりを目的として、メンタルヘルス相談を下記のとおり行っています。

メンタルヘルス相談をご利用できる方

奈良県市町村職員共済組合の組合員及びその家族
(被扶養者及び同居する家族)

相談員 「ハートランドしぎさん」に勤務する臨床心理士

相談場所 財団法人信貴山病院 ハートランドしぎさん

利用方法 利用者本人が、相談予約専用電話で臨床心理士に直接、相談日時の予約をしてください。

- 受付時間：火・木曜日 午前9時から午後4時まで
【日・祝祭日及び年末年始(12月30日～1月3日)を除く】
 - 相談予約専用番号 0745-72-5307
 - 予約した日に、カウンセリング室で組合員証または組合員被扶養者証を提示してから、メンタルヘルス相談を受けてください。
- ※カウンセリングの際、医師の診察及び診断は行いません。

相談時間 受付時間内で1回につき60分以内

費用負担 相談料は共済組合が負担
※ただし、同一内容のカウンセリングは、1人3回を限度とします。

実施期間 毎年4月1日から翌年3月31日までの期間

プライバシー 個人情報保護法を遵守し、相談員は、相談者のプライバシーを厳守し機密を保持します。