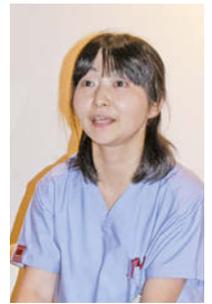




## 禁煙治療の今

若年層にも受けやすく 保険適用範囲拡大!

禁煙治療が34歳以下でも  
保険適用になりました。



千葉県医師会  
田那村 雅子 医師

### 保険適用の幅が広がった禁煙治療

日本は欧米と違って禁煙外来の受診率がとても低く、自力で禁煙しようとして失敗してしまう人が多いのが現状です。

禁煙治療を受ければずっと楽にタバコをやめられることを、もっと知っていただきたいと思います。

禁煙治療の保険適用要件の一つに、「1日の喫煙本数に喫煙年数をかけた指数が200以上」という項目があります。この要件は、喫煙年数が長い中高年層は満たしやすいのですが、喫煙年数が短い若年層の多くは満たせず、保険適用の対象外となってしまうました。

感受性の強い若い若い人の脳は変化をおこしやすく、いたずらで吸ったほんの数本のタバコでニコチン依存症に陥る上、早くから喫煙し始めた人ほど、がんを発症しやすいこともわかっています。

そこで、若者の禁煙を支援するために制度の見直しを図られ、平成28年度の診療報酬改定で、年齢が34歳以下の人に限り、指数に関係なく禁煙治療の保険適

用が認められることとなりました。つまり、20代や未成年の喫煙者も、3割の自己負担金で手軽に禁煙治療を受けられるようになったわけです。

### タバコをやめられなくなる危険な仕組み

タバコを吸っていると、吸いたい欲求を我慢できなくなっていくきます。それは喫煙習慣が趣味嗜好ではなく、薬物やアルコールによる依存症と同じ種類の「ニコチン依存症」という病気だからです。

人の脳の中では必要な時に、ドーパミンという快感を生じさせるホルモンが自然と分泌されます。ドーパミンは別名「満足ホルモン」と呼ばれるものですが、タバコに含まれるニコチンは、このドーパミンを素早く人工的に発生させます。

同時に、ニコチンは脳にダメージを与え、自分でドーパミンを出す力を弱めてしまいます。

そうしてニコチン無しではドーパミンによる満足を得られなくなった人は、体内のニコチンが切れるとイライラなどの禁断症状(離脱症状)に悩まされます。

そこでまたタバコを吸うと、いったんは禁断症状がおさまるものの、すぐに次の1本を吸いたくなるという悪循環にはまりこんでいきます。

喫煙者はよく「タバコはストレス解消に

あなたの周囲に「禁煙したいのにできない」、あるいは「家族がタバコをやめてくれない」と悩んでいる方はいらっしゃいませんか?  
実は今年の4月から禁煙治療の保険適用の範囲が広がり、より多くの人が少ない負担で気軽に禁煙治療を受けられるようになりました。  
そこで今回は、千葉市で長年、禁煙治療に取り組んでおられる医療法人社団至心会 田那村内科小児科医院の田那村雅子医師に、禁煙治療についてのお話を伺いました。

効く」と言いますが、タバコが解消しているのはニコチン切れによる禁断症状のストレスでしかありません。そもそも、その禁断症状は、タバコさえ吸わなければ無かったものなのです。

### 受けないのは勿体ない禁煙治療

自力での禁煙は、なんの武器もなく一人で禁断症状と闘い、辛さを耐えなければならぬため困難です。

しかし禁煙治療を受ければ、禁煙治療薬が脳内のドーパミンをうまく調節してくれるので、強い禁断症状に悩まされることはありません。

そうして3か月ほどタバコなしで過ごしていただければ、ニコチンによってダメージを受けた脳が自然治癒し、自力でドーパミンを出せるところまで回復するため、禁煙を達成できます。

### 禁煙は周囲と自分の健康を守る愛！

タバコもアルコールも薬物も、やめられないのは意志が弱いからではなく、依存症という病気だからです。依存症を本人の意志だけで克服するのは難しく、専門治療が必要であることを理解していただくと思います。

依存症には「否認の病」と呼ばれる特徴があります。こと禁煙の話題となると聞

く耳をもたず拒絶したり、逆ギレしたりすることがよくありますが、これらは依存症の典型的な反応です。

しかし、本人はニコチン依存を認めなかったり、問題視していないことが多く、周囲が強く言えば言うほど意固地になりがちなので注意が必要です。

喫煙者の方に誤解しないでいただきたいのは、禁煙は人への愛だという点です。

身近な人に「タバコをやめて！」と言われたら、愛されている証拠です。また、タバコをやめることは、自分だけでなく家族や友人の健康を守る周囲への愛です。保険適用の対象が広がったこの機会に、ぜひ禁煙外来を利用し、禁煙に取り組んで欲しいと思います。

### 飲み薬の禁煙治療薬と 貼り薬の禁煙補助薬

治療薬には、貼り薬と飲み薬の2種類（ニコチンを含まない薬と、ニコチンを含み、その濃度を徐々に低くしていく薬）があります。基本的には12週間で5回通院していただき、費用は3か月で約2万円なので、1か月平均、6～7千円となります。（※保険適用の場合）

タバコを1日1箱吸う人なら月に1万2～3千円はかかりますから、禁煙治療にかかる費用の方がはるかに安いのです。

### 禁煙治療におけるドーパミン産生細胞とニコチンの関係図

