

長建国民健康ニュース

発行：ティーペック株式会社
長野県建設国民健康保険組合

今月のテーマ 『医療を味方にして、タバコなんてやめてしまおう!』

タバコが健康にとって有害であることはいまや世界の常識ですが、一方でいまだに「喫煙して病気になるのは自分だけ」と思ってタバコを吸っている人が多いように見受けられます。1本のタバコの煙が周囲の人に与える健康被害の大きさを考え、本気で禁煙に挑戦してみませんか。

タバコから発生する副流煙は、タバコを吸わない人にも「受動喫煙」という形で悪影響を及ぼしています。また、喫煙後に喫煙者の髪の毛や衣類に付着した有害物質を吸ってしまう、「三次喫煙」も目に見えない健康被害として問題になっています。

今年の4月からは、いよいよ「改正健康増進法」が施行され、これまでの学校や病院、公共機関などに加え、事務所やオフィス、飲食店などでも原則として室内では全面禁煙になりました。喫煙者はどんどん隅に追いやられ、肩身が狭くなる一方です。このチャンスを生かして、自分のためだけでなく、家族や周囲の人の健康のためにも、この際タバコをやめてしましましょう。

特にこれまで1人で禁煙を試みて挫折してしまった人は、医療の力を借りてトライすることも一案です。自力で行うより禁煙成功率が高いと報告されています。

医師によるサポート「禁煙治療」を活用しよう

実は、タバコをやめられない状態は、ニコチン依存症というれっきとした病気です。そのため、タバコをやめたい人向けに作られた専門外来は「禁煙外来」と呼ばれ、総合病院の他、内科や循環器科、婦人科、外科、心療内科、耳鼻咽喉科など、さまざまな診療科で行っています。健康保険で認められている治療は12週間が基本で、2~4週間に1回、全5回の受診で終了します。

【一般的な禁煙治療の流れ】

<初回>初診

問診で、治療法の説明の他、ニコチン依存度、喫煙の状況、禁煙の関心度などがチェックされます。禁煙開始日の決定と、次回診察日の決定等を行い、治療のための禁煙補助薬の処方を受けます。

<2回目>初回から2週目に再診

喫煙状況の問診や禁煙補助薬の追加処方を受けます。

<3回目・4回目>4週目、8週目の再診

出現した離脱症状の確認や対処法などのカウンセリングやアドバイスを受けます。

<5回目>12週目の再診

この回で治療終了です。禁煙に成功していれば、禁煙を継続するための指導を受けます。

忙しい人にはスマホやパソコンを使った遠隔診療も

禁煙外来が効果的とはいえ、2週間に1回の治療さえも忙しくてままならないという人のために、2017年からはオンライン診療も始まりました。これは遠隔診療とも呼ばれ、医療機関に一度も行く必要がなく、スマートフォンやパソコンのテレビ機能を使って医師の診察を受け、薬は郵送されてくるシステムです。そのため、忙しい人だけでなく、近くに禁煙外来のある医療機関がない人にもメリットが大きく、また、場所を選ばず全国どこでも自分に合った医療機関を選んで診てもらうことも可能です。

保険適用ならタバコ代1ヵ月分程度の費用負担

禁煙外来は2020年4月より、オンライン診療で治療を行った場合にも保険適用になり、費用は1万3,000円～2万円程度と、対面診療と同程度の自己負担分で済むようになりました。タバコ代が1日1箱500円程度の人の場合、1ヵ月分ちょっとの費用で一生タバコの煙と縁が切れ、節約もできる計算になります。

以下の条件を満たせば、禁煙治療に健康保険が適用されます。

【禁煙治療における保険適用のための条件】

- ・ただちに禁煙したいと考え、禁煙治療の受診を同意している
- ・35歳以上の人では、1日の喫煙本数×喫煙年数(ブリンクマン指数)が200以上
(35歳未満の人にはこの条件はありません)
- ・ニコチン依存症スクリーニングテスト(TDS)で5点以上
- ・過去1年以内に健康保険で禁煙治療を受けていない



ご承知のとおり2020年に入ってから、新型コロナウイルス感染症(以下、新型コロナ感染症)が大流行し、依然として各国に甚大なる被害が及んでいます。新型コロナ感染症は肺炎など重篤な呼吸器疾患を引き起こすことから、感染が拡大するにつれ、呼吸器に悪影響を及ぼす喫煙との関係が問題視されるようになりました。

多くの専門家が、喫煙により新型コロナウイルスが細胞に侵入しやすくなることなどを指摘し、特に「タバコ肺」といわれるCOPD(慢性閉塞性肺疾患)にかかっている人は、新型コロナ感染症が重症化しやすいと警告しています。こうした状況を受け、WHO(世界保健機関)は3月、喫煙で新型コロナ感染症の重症化リスクを高めないように、「タバコを吸わないでください。喫煙は、あなたがCOVID-19(新型コロナ感染症)にかかった際に重症化させるリスクがあります」とのメッセージを発表しました。

喫煙だけでなく受動喫煙も呼吸器を痛めつけ、新型コロナ感染症に限らず多くのウイルスの感染リスクを高めます。タバコで免疫力を低下させ、自分が感染源とならないためにも、受動喫煙を極力避け、タバコを吸う人には1日も早く禁煙を実現させていただきたいと思います。