

# 笑味ちゃんレター

## 楽しく禁煙



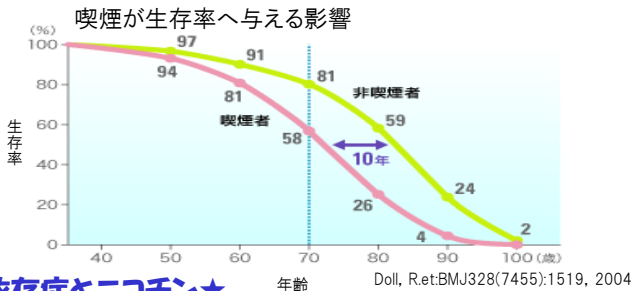
タバコは、百害あって一利なし。そのことは、知っているけどなかなかやめられないのが、タバコの怖さです。そんな中、2006年4月より、禁煙治療に健康保険が適応されるようになりました。自分だけでは自信がない・・・という方も治療によって楽にそして確実に禁煙してみませんか。

### ★タバコの害★

タバコの煙には、4,000種類以上の化学物質が含まれていて、そのうち、発がん性物質はなんと60種類！！

### ★喫煙者は長生き出来ない？！

喫煙を続けることで、寿命は10年間も短くなります。



### ★依存症とニコチン★

ニコチンは、麻薬にも劣らない依存性をもつ薬物です。

・各使用者の中で依存症になる人の割合

ニコチン > ヘロイン > コカイン > アルコール > カフェイン

・依存症になった人での禁断症状の強さ

アルコール > ヘロイン > ニコチン > コカイン > カフェイン

・依存症になった人でのやめることの難しさ

(アルコール = コカイン = ヘロイン = ニコチン) > カフェイン

ニコチンはヘロインと同じくらい、やめるのが難しい！



だからこそ、お薬の力を借りるとスムーズに禁煙できます!!

### ★禁煙治療を受けるための要件★

①ニコチン診断症を診断するテストで5点以上(裏面参照)

②プリンクマン指数が200以上

$$1 \text{ 日の平均喫煙本数 ( ) 本} \times \text{ これまでの喫煙年数 ( ) 年} = 200 \text{ 以上 ( )}$$

③1ヶ月以内に禁煙を始めたいと思っている

④禁煙治療を受けることに文書で同意している

※以前、保険診療を使った場合は、「前回の初回診療日から1年経過していること」→1年未満は、自由診療になります。

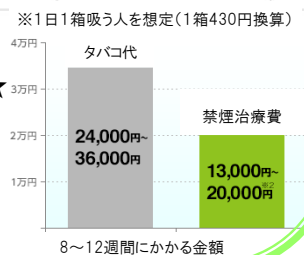
### ★治療の内容と流れ★

- ・ニコチン代謝の測定 ・呼気一酸化炭素濃度測定
- ・ニコチン依存度に合わせて処方 ・禁煙に対するアドバイス



### ★治療費総額(自己負担3割)★

処方される薬にもよりますが、13,000～20,000円程度です。



## 禁煙すると太る？

### 禁煙すると太るワケ！

そのⅠ 胃の調子が良くなって消化吸収能力が上がる！

そのⅡ 食べものが美味しくなって食べ過ぎてしまう！

そのⅢ 口寂しくて、つい間食をとってしまう！

禁煙すると太るワケは・・・それまで食べ過ぎていたということ！

自分に見合った食事の量と質をもう一度考えて見ましょう。

### ◎食べ過ぎを防ぐ工夫(エネルギーをあげない工夫)

#### 1. 低エネルギーの食材や料理法を知りましょう。

①油が一番エネルギー量の多い栄養素です。

調理用の油(天ぷら油・サラダ油・胡麻油・ドレッシングなど)

油脂の多い食品(三枚肉・皮付き鶏肉・鯖・鯛・鰯・秋刀魚等)

※脂の多い食品を使うときは油を余り使わない調理法で。

②低エネルギーの食材を加えたり添えるなどで満足感を得る。



#### 2. 食べ方を変えてみませんか？

①まず、野菜から・・・

②よく噛んでゆっくりと。

③大豆や小魚を使って“噛むカム”メニューを。

④汁物や水で流し込まない。

⑤1日3食出来るだけ決まった時間に。

いつものメニューを低エネルギーの食材(野菜、きのこ)を使ってエネルギーダウン！お腹も体も満足なメニューの紹介

## 野菜入り鶏ハンバーグ

< 材 料 > (1人分)

鶏ももミンチ80g・玉ねぎ中1/8個・人参10g・

えのき茸1/4袋・キャベツ1/2枚・卵1/4個

a (パン粉大さじ1・醤油小さじ1/2・食塩適宜)

b (醤油小さじ1/2・みりん小さじ1/2)

< 作り方 >

1. 玉ねぎはみじん切り、茹でるか電子レンジで加熱、

キャベツは茹でてみじん切り、人参はみじん切り

えのき茸は小口切りにする。

2. 鶏ミンチ、卵、1とaを混ぜ合わせ小判形に整える。

3. フライパンに油を敷いて、両面を良く焼く。

仕上げにbの調味料で味を絡めて器に盛る。

青じそ、大根おろしを添える。

※養価:エネルギー:197kcal 蛋白質:18.6g 脂質:7.5g 食塩:1.4g

JA鹿児島県厚生連 地域医療推進部 地域医療推進課

〒890-0061 鹿児島市天保山町22番23号

TEL 099-806-1101・FAX 099-806-1107

E-mail [kou.tis@ks-ja.or.jp](mailto:kou.tis@ks-ja.or.jp)

皆様からのご意見やご質問を、お待ちしております。

# 楽しく禁煙

ニコチン依存症とは・・・やめたくてもやめられらい喫煙習慣のことをいい、治療が必要な病気とされています。あなたもニコチン依存症かどうかチェックしてみましょう。  
※最終的なニコチン依存症の診断は医師が行います。



## ★ニコチン依存症を判定するテスト★ TDS(Tobacco Dependence Screener)

各設問に対し、「はい」「いいえ」を選択して下さい。合計点が5点以上でニコチン依存症と判定されます。

		はい (1点)	いいえ (0点)
Q1	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いましたか。		
Q2	禁煙や本数を減らそうと試みて、できなかったことがありますか。		
Q3	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すか。		
Q4	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 ・集中しにくい ・眠気 ・手のふるえ ・神経質 ・ゆううつ ・胃のむかつき ・食欲または体重増加 ・落ち着かない ・頭痛 ・脈が遅い		
Q5	上の症状を消すために、またタバコを吸い始めることがありましたか。		
Q6	重い病気にかかったときに、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したか。		
Q7	タバコのために自分の健康問題が起きていると分かっているのに、吸うことがありましたか。		
Q8	(※1) タバコのために自分に精神的問題が起きていると分かっているのに、吸うことがありましたか。		
Q9	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。		
Q10	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。		

(※1)禁煙や本数を減らしたときに出現する離脱症状(いわゆる禁断症状)ではなく、喫煙することによって神経質になったり、不安や抑うつなどの症状が出現している状態。

合計

点



気軽にお近くの禁煙外来や呼吸器内科にご相談下さい。厚生連病院でも治療できます。