ノバルティス ファーマ

依存しすぎ？

タバコがやめられない！

ガマンが足りないからじゃない！

病院で治療できるニコチン依存症〝ND〟って知ってる？

「禁煙宣言したばかりなのに、つい吸っちゃった…」。タバコをやめられない理由は、ガマンが足りないからじゃなくて、“ニコチン依存症”、つまり病気だから。病院で保険適用の治療が受けられるのです。

習慣的な喫煙はニコチン依存症

オフィスの喫煙スペースに通い、服にニオイが付いても、映画館や飛行機で「吸いたいけど吸えない」つらい思いをしても、なかなかやめられない喫煙。通勤電車はもちろん、駅構内やレストラン、カフェなど、生活圏の禁煙スペースがどんどん増えて、肩身の狭い思いをしている人もいるのでは。

ノバルティス ファーマが、喫煙者・禁煙を試みた人を対象に行ったアンケート(※1)では、昨年、喫煙者の4人に1人が禁煙に挑戦したものの、成功した人は半数以下。さらに失敗した人の半数が、禁煙を始めて1カ月以内に断念と、短期間で挫折する結果に。

強い意志も大切だけど、タバコがやめられないのは、〝身体的依存〟と〝心理的依存〟の2つの依存のため。〝身体的依存〟はニコチンによってつくりだされる「ニコチン依存」で、イライラや落ち着かないといった離脱症状がでるもの。〝心理的依存〟は、食後の一服といった習慣です。

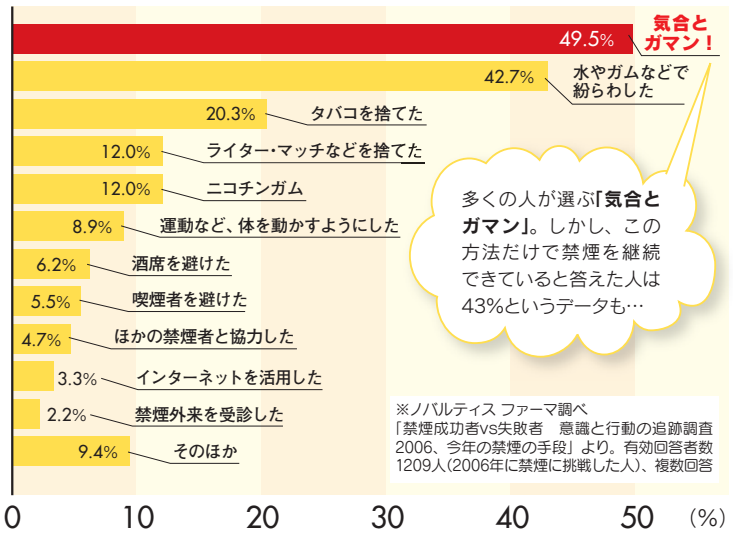
タバコがやめられないのは、2つの依存による「依存性の病気」として規定され、医師による治療が必要といわれています。また、2006年4月からは、一部の病院(禁煙外来)で禁煙治療が保険適用となっているのです。

「ガマンが足りない」「意志が弱い」からではない、治療できるニコチン依存症。わたしも？と気になる人は、左下のチェックシートを試してみて。ノバルティス ファーマでは、ニコチン依存症を〝ND〟(エヌ・ディー※2)と名付けて、禁煙に関するさまざまな取り組みを行っているので、ホームページ「いい禁煙」もチェックしてね。

※1 ノバルティス ファーマ調べ「禁煙成功者vs失敗者　意識と行動の追跡調査2006」より
※2 NDは、Nicotine Dependence（ニコチン　ディペンデンス)の略

みんなはどうやって禁煙に挑戦したの？

禁煙方法は人それぞれ。データからは、身近なもので紛らわしながら、ひたすらガマン！という禁煙スタイルをとる人が依然多いことが分かります。



※ノバルティス ファーマ調べ「禁煙成功者vs失敗者　意識と行動の追跡調査2006、今年の禁煙の手段」より。有効回答者数1209人(2006年に禁煙に挑戦した人)、複数回答

NDチェック
ニコチン依存症

買い物依存症、恋愛依存症、いろいろな依存症があるけど…。□□に、「喫煙」あるいは「タバコ」を入れて3項目以上あてはまる人は、NDである可能性が高いといえます。

1. □□したいという強い欲望、あるいは切迫感がある
2. □□の開始、終了、あるいは□□量をコントロールすることが困難である
3. □□の禁止に伴い離脱症状(禁断症状)が出現する
4. 耐性(量がだんだん増えていくこと)が認められる
5. □□のため、それに代わる楽しみや興味を次第に無視するようになり、□□している時間が長くなる
6. 有害な結果が起こることが明白だという証拠があるにもかかわらず、依然として□□する

※WHO国際疾病分類ICD-10より

医師と一緒に禁煙できる 禁煙外来ってどんなところなの？

Q 治療できるクリニックは？

A 禁煙治療を行っている医療機関は、国内に約3万施設。そのうち、健康保険が適用された治療を実施している医療機関は、全国で約4500施設（3月末日現在)。
全国の禁煙クリニック検索は、http://www.e-kinen.jp/search/index.htmlへアクセスを。

Q どんな治療が行われるの？

A タバコに対するイライラといった離脱症状を起こす「ニコチン依存」「心理的依存(習慣)」を、病院(禁煙外来)では、医師が身体・精神的にサポートし、無理なく禁煙へ導いてくれます。保険治療の一例では、通院は初回診察を含めて5回。期間は3カ月で、問診やカウンセリング、禁煙補助薬の処方などを受けながら、禁煙の成功を目指します。

ND＝ニコチン依存症の詳細はコチラ
全国禁煙クリニック検索つき

禁煙サポートサイト「いい禁煙」
http://www.e-kinen.jp

2次元コード対応のケータイはこちらから