



発行：霧ヶ丘つだ病院  
検査室

# 快眠CPAPers通信

128号



## 禁煙外来

タバコをやめたいあなたを  
禁煙がスムーズに続くように  
医師と看護師が支援いたします

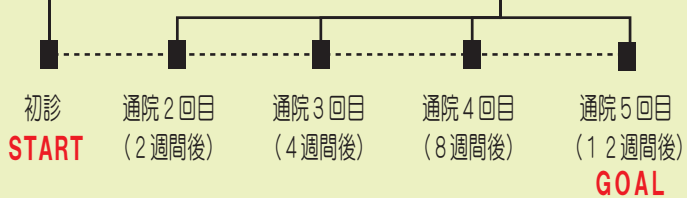


### 標準禁煙治療プログラム

- 喫煙状況等の把握
- 喫煙状況や離脱症状の確認
- 呼吸一酸化炭素濃度検査
- 呼吸一酸化炭素濃度検査
- 禁煙開始日の設定
- 問題点の把握とアドバイス
- 禁煙治療薬の選択と処方
- 禁煙治療薬の選択と処方

初診 (通院1回目)

再診 (通院2~5回目)



### 禁煙のおくすり



禁煙外来 (3ヶ月間) における  
自己負担額はタバコ代より安い!

保険診療による自己負担額 (健康保険3割負担の一例)

	費用	自己負担額
初診料 (1回) + 再診料 (4回)	7,540円	2,262円
ニコチン依存症管理料 (計5回)	9,620円	2,886円
チャンピックス (飲み薬の場合)	44,940円	13,482円
院外処方せん料	2,720円	816円
合計	64,820円	19,446円

※H26.3.31時点での費用  
タバコ (410円) を1日1箱3ヶ月間吸った場合の費用  
410円 × 30日 × 3ヶ月間      **36,900円**

## お知らせ

4月から放送予定の禁煙のCMに  
津田院長が出演します!  
ぜひチェックしてみてくださいねー♪



すぐ禁煙

検索

<http://sugu-kinen.jp/>

## 「タバコをやめたい」を応援します!

### タバコは快眠の大敵です!

タバコに含まれるニコチンには、アドレナリンの分泌を促進させ脳を覚醒させる働きがあります。ニコチンの覚醒作用は数時間続きます。就寝前のタバコはリラックスどころか、寝つきを悪くさせたり、夜中に目を覚ましやすくさせます。実はニコチンはカフェインよりも強い興奮剤で薬物の中でも中毒性は非常に高いレベルに分類されます。

### タバコは無呼吸を悪化させる!

喫煙によってタバコのヤニでのどがベタベタとなり、のどが詰まりやすくなります。さらに、気導粘膜に炎症を起こし、イビキが出やすくなり、無呼吸を悪化させます。

### タバコで酸欠状態!?

タバコの煙に含まれる有害物質の一酸化炭素によって、血中の酸素濃度が低下し、酸欠状態となります。体に酸素がないと疲れやすく、疲れも取りにくいという状態になってしまいます。動く息切れが起こったり、放置すると、動脈硬化や心臓病を発症させる要因となります。

## COPDという病気を知っていますか?

慢性気管支炎、肺気腫を含むCOPD (慢性閉塞性肺疾患) は別名、タバコ病ともいわれ、患者の90%は喫煙者です。日本における2011年のCOPDによる死亡者数は16,639人で、死因の第9位をしめています。

タバコなどの有害な空気を吸い込む事によって、気管支、細気管支、肺胞の治りにくい慢性的な炎症が起こり、空気の出し入れが障害され、肺胞が壊れ、酸素の取り入れや二酸化炭素の排出が障害されます。

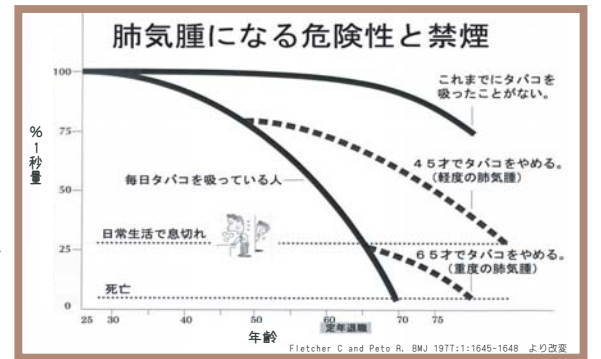
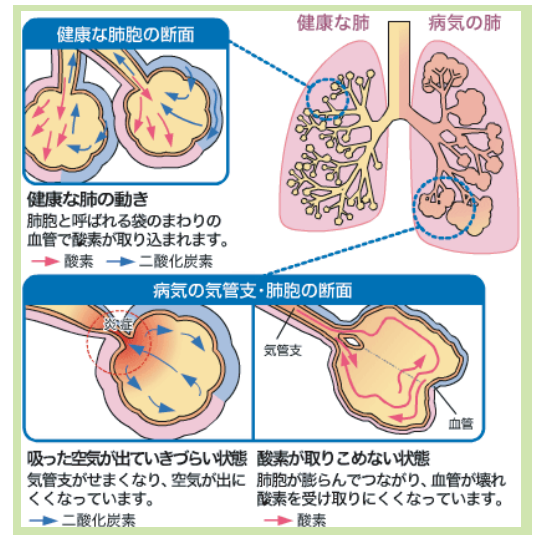
### 症状

体を動かした時の息切れや呼吸困難、慢性的な咳や痰がみられ、ゆっくり進行します。重症になると、息切れのため日常生活に支障が出てくるため、酸素を吸いながらでないと生活できない状態になります。

### 検査

早期発見には症状が出る前に異常値を検出できる、呼吸機能検査 (肺年齢) が重要です。これは、一人ひとりの呼吸機能の測定結果をもとに、呼吸機能が何歳に相当するかを計算したものです。

★呼吸機能検査 (肺年齢) を希望される方は、スタッフにご相談ください!



## !! 病院からのお願い !!

- 土曜日や20日以降は大変込み合い、1時間以上お待たせすることが多くなっています。15日までの受診をお願いします。★1~3週目の平日の午後が空いています。(水曜日以外)
- 水曜日の午前中は休診になります。受付も会計もできませんので、ご注意ください。

検査室直通電話 093-921-0493

- 月末に来院がない方には、来院予定の確認のため、機器メーカーや病院より連絡をする場合もありますので、ご了承下さい。
- 毎月、保険証の提出をしてください。

★他院へ入院の予定がある方は、CPAP管理上、早目にご連絡ください。当月、当院に受診できない場合は、CPAP費用の支払いは、入院先の病院で発生します。