

# 事業所通信

〒520-0113 大津市坂本6丁目25-30 TEL: 077-579-7121

## 禁煙はじめませんか？～禁煙治療のお勧め～

埜田 まゆみ

当院は2009年4月から禁煙治療の指定医療機関となり、これまでに約250名の方が受診され、平均で70%の方が禁煙に成功しています。たばこがやめられないのは意志が弱いのではなく、ニコチン依存症という病気のためです。公的保険で禁煙補助剤を処方する禁煙治療が受けられます。2016年4月からは、喫煙年数の短い若い人も保険で治療が受けられるようになりました。

飲み薬による12週間の標準治療で平均19,660円の自己負担がかかりますが、タバコ代（1日1箱12週間で36,120円）と比べると、格段に安く済みます。

昨年、禁煙治療を受けられた方にご協力いただき、禁煙できて良かった事を聞き取りました。その結果、「お金が貯まった」「体調が良くなった」「ご飯がおいしくなった」「部屋が汚れなくなった」「火の始末をしなくて良くなった」「妻が優しくなった」など、「禁煙して良かった！」という声をお聞きできて大変うれしく、少しでも禁煙される方を増やしていきたいと改めて思いました。

最近、新型タバコの利用者が急速に伸びています。ここ数年で3社から相次いで加熱式タバコが発売され、以前からあった電子タバコとあわせて売り上げを伸ばしています。すでに利用者が喫煙者の1割を超えており、特に若い人の中でブームになっていることが心配です。「アイコス」「グロー」「プルーム・テック」という商品名の加熱式タバコには、紙巻タバコ

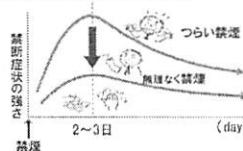
とほぼ同量のニコチンが含まれており、まさに「ニコチン吸入器」で、むしろニコチン依存症を生じさせる製品です。また、有害物質のタールや発がん物質のホルムアルデヒドも除去できない上に、加熱式タバコから放出されるエアロゾルにはニコチンが多量に含まれていることがわかっており、目に見えにくくにおいもわずかであるため周囲の人は知らず知らずのうちに受動喫煙してしまい、かえって危険とされています。

新型タバコは、紙巻タバコ同様に健康を害しまわりの方にも影響を及ぼすため、決してお勧めできません。

診療所の禁煙治療は、埜田が担当しております。気軽な気持ちでご相談していただけたらうれしいです。電話で禁煙治療希望とご予約のうえ、来院ください。

### 楽に、確実に、お金をかけずに禁煙できる

#### ①比較的楽にやめられる



#### ②より確実にやめられる

禁煙の可能性が  
自力に比べて3～4倍アップ  
※6か月継続禁煙では  
ニコチンパッチでは4倍、バレンクリン6倍アップ  
(Kasza KA, et al. Addiction 108 (1): 193-202, 2013)

#### ③あまりお金をかけずにやめられる

保険による禁煙治療とタバコ代の比較（いずれも12週分の費用）

ニコチンパッチ（貼り薬） 13,080円	VS	タバコ代（1箱430円、1日1箱） 36,120円
バレンクリン（のみ薬） 19,660円		

(注1) 保険による禁煙治療の自己負担は3割として計算  
(注2) ニコチンパッチは8週間、バレンクリンは12週間の標準使用期間として費用を算出  
(出典: 禁煙治療のための標準手帳 第6版, 2014)

## 特定健診のご案内

特定健診の受診券の送付が6月より順次始まります。受診券がお手元に届きしだい、日常の診療枠で、予約が可能となります。早めの受診をおすすめします。

## 骨密度検査のご案内

5月と6月は、骨密度検査が受けられます。

ご希望の方は医師または、スタッフまでお声かけください。

# ★(火)・(水)夜診で変更があります 坂本民主診療所 医師診療体制表

2018年5月10日現在

＜内科・整形外科・小児科・放射線科＞ 休診：木曜の夜、土曜の午後・夜、日曜・祝日、年末年始(12/29～1/3) ★今年8/14(火)夜診は休診

		月	火	水	木	金	土
午前	受付時間 8:30～12:00	今村	今村	今村	今村	今村 または 埴田	第1・3～5週 今村または埴田
	診療時間 9:00～12:00	埴田 (たおだ)	埴田	埴田	埴田		第2週 福永 ★就学前児不可
午後		糖尿病外来 (今村) 栄養指導 (月2回)		毎週 胃カメラ (経口・経鼻) 加藤	毎週 胃カメラ (経口・経鼻) 金城		<b>★お知らせ★</b> ●2018年2月から大津市胃がん(内視鏡)検診が開始されました。当院でも受検できます。 ●2018年4月1日から診療報酬が改定され、医療費一部負担金が変わりました。
		訪問診療 (今村・埴田) 各月1回	訪問診療 (今村) 訪問診療 (埴田)	訪問診療 (今村) 訪問診療 (埴田)			
		第1・第3週 心臓超音波(山本)					
夜	受付時間 17:30～20:00	今村	第1・3・5週 今村 第2・4週 埴田	岩城		田浦	
	診療時間 (内科) 18:00～20:00		整形外科 ★診療18:30～	★就学前児不可		★小児(小学生以下)は不可、小4以上で一人で診察できれば可	

\*朝の(電話)予約受付は8時30分から、診療は9時開始です。★平日16時30分～17時30分は予約受付休み  
 \*夜の(電話)予約受付は5時30分から、診療は6時開始です。★火曜夜診の整形外科は6時30分診療開始です。  
 \*診察や検査、健康診断・予防接種は朝・夜とも予約制です。事前に電話で予約してください。

\*可能な検査：胃・十二指腸(経鼻、経口)内視鏡、腹部・心臓超音波、頸動脈・下肢超音波(動脈硬化)、甲状腺超音波、脈波(血管年齢)、レントゲン、胃透視(バリウム)検査、骨密度、(24時間)心電図、24時間血圧測定、サイクルエルゴメーターによる心肺機能検査、眼底カメラ、血液、尿、便、喀痰、睡眠時無呼吸検査等

\*禁煙治療やヘリコバクター・ピロリ菌検査・除菌治療が医療保険でできます(該当条件あり)。

\*事業所・個人健診、特定健康診査、特定保健指導(動機づけ支援)、協会けんぽの生活習慣病予防健診ができます。

\*予防接種：(公費)2種混合、4種混合、MR(麻疹・風疹混合)、水痘(みずぼうそう：带状疱疹予防)、日本脳炎、不活化ポリオ、(高齢者)インフルエンザ、高齢者肺炎球菌、(自費)おたふく、B型肝炎(1歳未満除く)、麻疹、破傷風、狂犬病等 ★要予約

\*労災、自賠責、生活保護、難病医療費助成、公害、結核、原爆医療等の指定医療機関です。

\*在宅療養支援診療所(24時間365日対応の体制・病院連携)。通院が困難な方に定期訪問診療を行っています。

◆診療所の休診(日祝・夜間・早朝)時は以下の医療機関をご利用ください。

①大津赤十字病院救急外来 TEL(077)522-4131 ②市立大津市民病院救急外来 TEL(077)522-4607

■大津市の肺がん検診(胸部レントゲン、喀痰検査)、大腸がん検診(便潜血)、肝炎検診、胃がんリスク検診の登録医療機関です。年度に1回受けられます(肝炎・胃がんリスク検診は1回限り)

■大津市胃がん(内視鏡)検診(2018年2月)  
 ◆対象：50歳以上で年度年齢が偶数 ★①同一年度で胃内視鏡・胃透視検査実施、②胃の自覚症状や治療中、③抗血栓薬を服用など対象外の場合あり。◆費用：大津市国保や70歳以上などは無料。それ以外は4,000円

★健康保険料や医療費のお支払いが困難な方に対し、一部負担金を減免する無料低額診療事業をしています。お気軽にご相談ください。

医療法人滋賀勤労者保健会 坂本民主診療所  
 〒520-0113 滋賀県大津市坂本6-25-30  
 TEL (077) 579-7121