

# SASの音



No.67  
(H28.5)

社会医療法人春回会 井上病院  
住所:長崎市宝町6-12  
SAS専用電話:095-844-1528  
睡眠専任技師:川崎・酒井・田中  
松本・坂口・柿田  
対応時間:9:00~17:30

## ★禁煙について

5月になり、初夏のような陽気が続いております。皆様いかがお過ごしでしょうか。さて今回のSASの音は禁煙についてお話します。

CPAPを使われている方の中には、タバコを吸っている方もいらっしゃるのではないのでしょうか。健康保険等で禁煙医療は受けられます。心機一転、禁煙治療を始めてはいかがでしょうか。

## ★禁煙と睡眠について

喫煙は咽頭粘膜を炎症させ、SASを悪化させる要因になります。また、就寝前の喫煙はニコチンの刺激作用により入眠障害がおこり、ニコチンの禁断症状により睡眠が妨げられ、深い睡眠が得られないという報告があります。



## ★健康保険等で禁煙治療を受けるには

### ●前回の治療の初回初診時から1年以上経過している事

過去に健康保険等で禁煙治療を受けたことのある方の場合、前回の治療の初回診察日から1年経過しないうちは、自由診療となります。

1年以上経過していれば、過去に禁煙治療を行った方で再喫煙をしても、もう一度の禁煙挑戦ができます。

### ●健康保険が適用される「禁煙治療を受けるための要件」4点を満たしている事。

ニコチン依存症を診断するテストで5点以上ある事

35歳以上 1日平均喫煙本数( )本 × これまでの喫煙年数( )年 = ( )点  
ここが200点以上

35歳未満 2016年4月より35歳未満の方には上記要件がなくなりました。  
(若い人は禁煙しやすくなっています!)

1ヶ月以内に禁煙を始めたいと思っている。

禁煙治療を受けることを文書で同意している。

### ●健康保険等で禁煙治療が受けられる医療機関を受診する事

## ★去年の禁煙成功率は69%です



## ★禁煙してよかった

禁煙を行うと以下のような効果があります。

### 禁煙のメリット① お金がたまる

1ヶ月で約12.300円  
3ヶ月で約37.000円  
6ヶ月で約74.000円  
1年で約15万円  
5年で約75万円  
10年で約150万円  
30年で約450万円



(410円のタバコを1日1箱、月30日、年365日として算出)

\*ノバルティスファーマ 禁煙サポートサイト いい禁煙より抜粋

### 禁煙のメリット② 健康面での影響



- ①咳や痰が止まった、呼吸が楽になった。
- ②味覚・嗅覚が鋭敏に。食事を美味しく感じるようになった。
- ③衣服や部屋がタバコ臭くなくなった。
- ④肩凝りがなくなった。
- ⑤目覚めが爽やかになった。
- ⑥口臭がしなくなった。
- ⑦肌の調子が良くなった。

\*ファイザー すぐ禁煙.jpより抜粋

## CPAPユーザーの声【50歳代・男性】

初診日より(CPAP導入と同時に)禁煙も勧められ私も同意し現在に至っています。禁煙生活から3ヶ月が経ち、途中(禁煙10日目位)タバコを友人から1本貰い吸ったことがありましたが、あまりにまずく具合が悪くなったのでそれから吸っていません。

・その他には病気のリスクの低下や受動喫煙の防止など様々な効果が期待できます。禁煙を始めてみようかなという方は、禁煙外来

予約専用:095-844-2801、代表:095-844-1281にご連絡下さい。

月曜～金曜:9:00～17:00 土曜:9:00～12:00

### SAS診療室からのお願い

・CPAPユーザーの方は、**月一度の外來受診**が必要です。受診のない場合は、機器の返却・回収となる場合もありますので、御注意下さい。当院は**予約制**になります。15日までに当月内の御予約がない場合は、受診願いの文書をお送りさせていただくこともありますので、御了承頂き、早めの御予約をお願いいたします。

・当院ホームページ(<http://www.shunkaikai.jp/sleep/>、QRコード:右)も是非御覧下さい。

・メール配信(メールアドレス:[sleepcenter@shunkaikai.jp](mailto:sleepcenter@shunkaikai.jp))

・土曜SAS外来は 5月7日(大学Dr)、14日(吉嶺)、21日(門田)、28日(門田)  
6月4日(門田)、11日(吉嶺)、18日(大学Dr)、25日(門田)

