

禁煙治療費用補助金制度

禁煙すると、最大 **15,000円** 補助金支給します!

チャレンジャー条件 小田急グループ健保組合に加入の被保険者(ご家族の方は除きます)

申請条件

- 禁煙チャレンジ宣言書の提出(初診前に提出すること)
- 全5回の診察を受診(5回未満の通院は補助金を支給できません)
- 宣言書提出から補助金申請時まで当健保組合の被保険者であること



補助金

禁煙治療に要した総額(診療代・薬代)から、5,000円を差し引いた額を支給(ただし、上限を15,000円とする)

- ・禁煙状況確認、体調チェック
- ・一酸化炭素量の測定
- ・禁煙継続方法のアドバイスを受ける

内服薬(バレニクリン)の例

[8日目~]
1日2回
朝夕食後
計12週間内服します

8日目から薬が効いて、
たばこを吸いたいと思わなくなる

服薬開始

[1~3日目]
1日1回
食後に内服

[4~7日目]
1日2回
朝夕食後に内服



医療用ニコチンパッチの例

標準スケジュール



- ・禁煙状況確認、体調チェック
- ・一酸化炭素量の測定
- ・禁煙補助薬の効果や量、副作用の有無の確認

通院 1回目

- ・ニコチン依存症を問診で確認
- ・一酸化炭素量の測定 ・医師と禁煙開始日を決める
- ・禁煙に関するアドバイスを受ける
- ・禁煙補助薬の選択

通院 2回目

通院2回目と同様

通院 3回目

通院2回目と同様

通院 4回目

通院 5回目

禁煙成功体験記

~禁煙治療に挑んだ方々の記録~

小田急グループ健康保険組合



はじめに

この本を手にとっただきありがとうございます。小田急グループ健康保険組合では、禁煙を希望する方を支援するため2018年度より禁煙治療費用補助金支給制度をスタートさせました。これまで100名以上の方が制度を利用し、禁煙に成功しています。

このたび禁煙に成功した方の禁煙治療中や禁煙成功後のエピソードを1冊にまとめました。禁煙しようと考えている方、禁煙するかどうか迷っている方、禁煙に失敗してしまった方の禁煙へのチャレンジの後押しになれば幸いです。

「禁煙したい」という気持ちがあればいつかきっと禁煙できる日が訪れます。喫煙者の方の禁煙成功を願っております。

2022年7月
小田急グループ健康保険組合
喫煙対策担当

目次

1	禁煙成功エピソード(ニコチンパッチ/オンライン診療)	3 ~ 12
2	禁煙成功エピソード(チャンピックス/対面診療)	13 ~ 15
3	禁煙成功エピソード(チャンピックス/オンライン診療)	16 ~ 29
4	禁煙による健康面のメリット	30
5	禁煙治療の流れ	31

エピソード

1

会社名	小田急電鉄株式会社
喫煙歴	20本/1日 × 23年間 紙巻きタバコ(メビウスライト・8mg)
過去の禁煙チャレンジ	1回(チャンピックス)
使用した薬剤・診療形式	ニコチンパッチ・オンライン診療

5年前に禁煙外来を受診しましたが、2ヵ月で断念してしまいました。チャンピックス服用時はタバコがおいしいと感じなくなり、他人の副流煙の臭いが嫌な気持ちになり吸いたくありませんでした。しかし、周囲が吸っていることや飲み会の場が多く、慣れによるものと軽い気持ちの「1本だけ」が失敗になった理由です。

今回禁煙を目指すきっかけになったのには、コロナ禍の影響が大きかったです。「タバコの煙で周囲の人に感染させてしまうかもしれない」という不安や、新型コロナウイルスがもたらす肺への影響が怖くなり、健康を意識して禁煙への再挑戦を決意しました。オンライン外来は、病院まで移動しなくてよいことや直接対面で会話しなくてよい、10分程度の会話で済むということでこのコロナ禍において便利に感じました。

先生からのアドバイスで治療薬は、ニコチンパッチを選択しました。禁煙失敗が少ないとのことでしたので、即決断しました。汗をかく夏場の使用だったため、剥がれやすかったり皮膚が痒くなるということがあり、剥がして掻いたりしてしまいましたが、貼り直しながら耐えていました。しかし、コロナ禍で外へ飲食することが減り、禁煙をするには絶好のチャンスでした。最初の1ヵ月我慢すると吸いたいという気持ちも薄れてきましたが、口寂しいときのために肌身離さずタブレットを持ち歩いていた。

禁煙するには、家族や周囲の協力が必要ですが、健康で長生きしたいのはみんな同じ考えであると思います。喫煙している頃はストレス解消のためだとか言い訳ばかりでしたが、自分だけじゃなく周囲のことを考えられるようになりました。睡眠も快適になり、食事美味しくとることができるので、健康で過ごせていることの実感がわくようになりました。禁煙してマイナスなことはありません。良いことしかありません。ぜひ、禁煙に挑戦してみてください。

エピソード 2

会社名	小田急電鉄株式会社
喫煙歴	20本/1日 × 10年間 加熱式タバコ(アイコス)
過去の禁煙チャレンジ	2回(自力)
使用した薬剤・診療形式	ニコチンパッチ・オンライン診療

元々気管が弱いにも関わらず長年タバコを吸い続け、いつかはやめないといけないと思っていましたが、特に禁煙するきっかけもなく吸い続けていました。元々お酒を飲みに行く回数が多く、お酒を飲んだ際にタバコはどうしても手放せない存在でした。しかし、コロナ禍でお酒を飲みに行く機会が減り、禁煙のチャンスだと思い挑戦しました。

最初は薬の副作用で気持ち悪くなることもありましたが、徐々に慣れて問題なく禁煙成功することが出来ました。生活の一部となっていたタバコを吸うというルーティンが無くなり、最近はタバコの存在も忘れてしまうほどになりました。オンラインでの診療は自ら足を運ぶことがなく、指定された時間にスマホでカメラを繋ぐだけなので、簡単でとても良いと感じました。他の診療にもどんどん普及していただけると大変嬉しく思います。

ほとんどストレスなく簡単に禁煙出来るので、とてもオススメできます。



エピソード 3

会社名	小田急電鉄株式会社
喫煙歴	20本/1日 × 30年間 紙巻きタバコ(メビウス・8mg)
過去の禁煙チャレンジ	なし
使用した薬剤・診療形式	ニコチンパッチ・オンライン診療

タバコ代も値上がり、趣味で行っているジョギングにも影響があることから禁煙にチャレンジしようと思いました。

始める前は朝起きてすぐの禁煙が不安でしたが、始めた直後から我慢することができました。薬については、飲み薬は副作用が出やすいと聞いていたので、ニコチンパッチを選びました。「貼るだけで効果があるのかな?」と思っていましたが、思いのほか効果があり吸いたい気持ちをおさえることができ、最終的には薬も余りました。

禁煙の効果は、体が軽くなり朝起きた時の口のネバネバ感がなくなったことです。また、趣味のジョギングも走る距離やタイムがあがり、良いことが多いです。一方、食事に関しては、特に味覚が良くなり禁煙前より5kg以上体重が増加してしまいました。

初めて禁煙にチャレンジした感想は、思いのほか簡単に成功できるということです。これならもっと早く挑戦すればよかったと思います。小遣いも増え、健康にも良く、いいことだらけです。

あんなに吸っていたのに、今ではタバコの臭いもすごく気になるようになりました。ぜひ挑戦してほしいと思います。



エピソード 4

会社名	株式会社江ノ電バス
喫煙歴	24本/1日 × 20年間 紙巻きタバコ
過去の禁煙チャレンジ	なし
使用した薬剤・診療形式	ニコチンパッチ・オンライン診療

私の禁煙のきっかけは息子の誕生です。20年間吸い続け、やめることはないと思っていましたが、まさかの決断に妻も驚いていました。

仕事柄、空き時間が長いときやストレスを感じた際には吸いたい衝動に駆られることもありましたが、「医師に診てもらっている以上、吸ってはいけない」と抑えることができました。自分ひとりでは吸っていたと思います（パッチを付けていても、全く吸いたくなくなるわけではありません）。

副作用については、パッチを付けた箇所が常に痛痒く赤く腫れていくくらいで、気分が悪くなったりなどはありませんでした。

タバコをやめるとご飯が美味しくなるとよく言われますが、実際に美味しくなったように思います。そして本来の目的通り、タバコの臭いや害を気にせず息子と接することができるようになったことが、禁煙して一番よかったことです。ちょうどいいタイミングにこのプログラムがあったため、迷うことなく申し込み、おかげで1年経った今でも禁煙することができています。



エピソード 5

会社名	株式会社小田急ビルサービス
喫煙歴	20本/1日 × 40年間 紙巻きタバコ(メビウススーパーライト6mg)
過去の禁煙チャレンジ	なし
使用した薬剤・診療形式	ニコチンパッチ・オンライン診療

20年以上も喫煙してきており、朝起きてまず一服。タバコがなければ体調が悪くても台風の中でもコンビニに買いに行くような、まさにニコチン依存の生活をしていました。

禁煙を意識したきっかけは、2020年から改正健康増進法が全面施行され、望まない受動喫煙を防止するための取り組みは、マナーからルールへと変わりました。毎回喫煙場所を探さないといけないようになり、喫煙している際も通行人に対して、気まずい感じも出てきました。ただ、禁煙プログラム参加当初は20年以上も喫煙習慣があり禁煙ができる気もしておらず、1日の本数を減らす節煙を考えていました。

禁煙プログラム開始後は、処方していただいたニコチンパッチを何回か貼っていくうちに、喫煙欲求が減ってきたことを実感しましたが、習慣として喫煙していました。オンライン診療では、現状を報告し禁煙するように指導をいただいていた。何回目かのオンライン診療で、本数は減ったがまだ完全禁煙出来ていないことを報告した際、禁煙出来ていないにもかかわらず「よく頑張ってきた」と褒めていただき、また完全禁煙出来ないと元に戻ってしまうとの指導をいただきました。褒めていただいたことで嬉しくなり、またやる気スイッチが入りなんとか禁煙が成功したと思っています。

これから禁煙チャレンジをする方には、禁煙治療薬の有効性を信じてみることに、オンライン診療では、現状を正直に話して素直にアドバイスを聞くことが大切だと思います。また「今日一日禁煙しよう」というように、目標を身近なところに設定して、気楽な気持ちで禁煙に取り組んでいただけたらと思います。

この度は、このような機会をいただきましてありがとうございました。

エピソード

6

会社名	神奈川中央交通株式会社
喫煙歴	20本/1日 × 30年間 紙巻きタバコ(マルポロ)
過去の禁煙チャレンジ	なし
使用した薬剤・診療形式	ニコチンパッチ・オンライン診療

いつも喫煙できる場所を探すことから行動が始まることをバカバカしく思うようになり、初めて禁煙にトライしました。

はじめは軽い気持ちで取り組みました。そのことをオンラインで担当していただいた先生に伝えたところ、先生は「そのくらいで良いです。力を入れすぎないでトライしてください」とおっしゃりました。その言葉が今現在禁煙を続けられていることにつながっていると思います。先生に言われた言葉で楽な気持ちになったことを感謝しています。

私は、薬の副作用は全くなかったです。また、オンラインのメリットは、自宅にいて禁煙をできることです。これはとても良いことです。

禁煙を考えている人には、トライして悪いことは全くないので、まずトライして一歩前に進んでほしいと思います。私の場合は、オンラインで担当していただいた先生を信じられたことがタバコを吸わなくなった現在に至っていると思います。今後も吸わない自信はあると言えるくらいになりました。



エピソード

7

会社名	神奈川中央交通株式会社
喫煙歴	35本/1日 × 32年間 紙巻きタバコ(メビウス・5mg)
過去の禁煙チャレンジ	2回(自力・チャンピックス)
使用した薬剤・診療形式	ニコチンパッチ・オンライン診療

3回目の禁煙になりますが、とても心配しながら(やめられるか)の日々でした。確かに1日目、2日目は辛かったのですが、3日目を過ぎたころからタバコがまずくなり楽にやめられることができました。

オンライン診療のメリットは、プレッシャーを感じることもなく、気が楽ということでした。また、タバコをやめるとはじめは口が寂しいのでアメなどを食べていましたが、ある日、食べるものが全て美味しいことに気がつきました。禁煙前と後に同じものを食べましたが、食事がとにかく美味しい! 禁煙して口が敏感になったからでしょうか。ただ、デメリットは、口が寂しくて何かしらをいつも口にしていたり、食事が美味しく感じる分多く食べてしまい、3ヵ月で10kg太りました。

これから禁煙する方は、体重増加に気をつけながら、プレッシャーも少ないオンラインでの外来をおすすめしたいです。

今回はありがとうございました。



エピソード 8

会社名	神奈川中央交通株式会社
喫煙歴	30本/1日 × 30年間 紙巻きタバコ(ケント・1mg)
過去の禁煙チャレンジ	なし
使用した薬剤・診療形式	ニコチンパッチ・オンライン診療

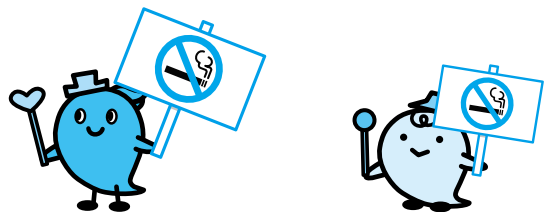
30年間毎月4カートン以上のタバコを吸い続けました。しかし、相次ぐ値上げや喫煙場所の減少で、初めて禁煙の2文字を意識しました。家族に聞いたところ、「換気扇の下で吸っても部屋が臭う」「服や持ち物がタバコ臭い」など思いっきり責められ、禁煙を決意！健保組合のオンライン禁煙プログラムを知り、応募しました。

先生とテレビ電話で話し、運転職なのでニコチンパッチを選択しました。禁煙を始めることがすごく不安だったので、気を紛らわせるために、アメやガムを大量購入しました。

ニコチンパッチが届き、いざスタート！初日は緊張かニコチンパッチの効果なのか「タバコを吸いたい！」とはならず、2日目には「なんとなく吸いたい」くらいの状態が何度かありました。

ニコチンパッチを貼っていなければ、「タバコ！ニコチン！タバコ吸いたい～！」が当然だったのにそこまでの欲求にはならず、不思議な感じでした。3日目、4日目・・・だんだん吸いたいという感覚も減っていき、タバコの臭いが臭く感じるようになりました。毎日貼る場所をずらしていたので、かぶれることもなかったです。ニコチンパッチもどんどん小さくなっていき、貼らなくても平気なようになりました。

アルコール検知器を吹くのも断然楽になるし、なにしろお金が減りません。少しでも禁煙を考えているのなら、絶対に禁煙した方が良いです！オンライン禁煙プログラムありがとうございました。



エピソード 9

会社名	神奈中タクシー株式会社
喫煙歴	20本/1日 × 38年間 紙巻きタバコ(メビウス/マルボロ・6mg)
過去の禁煙チャレンジ	1回(自力)
使用した薬剤・診療形式	ニコチンパッチ・オンライン診療

ここ数年禁煙を考えていました。そして、周囲の喫煙者の減少と喫煙場所が限られたことにより、そろそろ本格的に禁煙を考えるようになりました。また、社内の同年代が病気で入院し自分の健康を真剣に考えるようになり、コロナ禍ということも重なっていよいよ決意しました。決意とは大きな言い方ですが、以前禁煙を失敗しており、強い意志がなければやり遂げられないと考えたからです。社内ポスターで禁煙治療を知り、良いタイミングだと思いチャレンジしました。

スマホのテレビ電話を使用して医師との面談ができ、気軽にチャレンジできました。私の場合は、最初はタバコの本数を少しずつ減らし、ニコチンパッチの助けを借りながら、0本の日もあれば、1～2本の日もあるような感じで、1ヵ月で完全に禁煙しました。その後、辛いときもありましたが、ガムやアメなどを口にしてなんとか頑張り、6ヵ月経過したころには完全に成功したと認識しだし、家族や友人にも自慢できるようになりました。

禁煙成功で良かったことは、呼吸が楽になったことが一番です。また、室内や車内の汚れもなくなったこととタバコ代が浮いたことです。今やタバコも高級品で毎日無駄な出費がなくなったことは大きいと感じます。

禁煙後の体重増加が気になりますが、運動で解消するつもりです。禁煙すると食事が美味しくなり、食べる量が増えるから太ると言われる方がいますが、自分の場合は食べる量は変わらず太りました。やはり、喫煙が不健康だったという表れだと思います。現在、禁煙後8ヵ月経過しましたが、続けられる自信があり周囲にも禁煙を勧めています。

エピソード 10

会社名	小田急電鉄株式会社
喫煙歴	20本/1日 × 23年間 紙巻きタバコ(メビウス・3mg)
過去の禁煙チャレンジ	2回(自力)
使用した薬剤・診療形式	ニコチンパッチ・オンライン診療

数年前から健康のためとタバコ代の値上がりがあり禁煙を意識していたものの、チャレンジはしていませんでした。しかし、オンライン禁煙プログラムがあるのを知り、良い機会だと思い取り組むこととしました。また、飲み会などもコロナ禍でないため、チャレンジできました。

飲み薬を選択できずニコチンパッチを使用しました。パッチを貼った場所がかぶれて痒くなり、貼る場所を変えるなど辛かったのですが、禁煙を続けることができました。口が何だかさみしくなることが多かったのですが、ガムやアメなどを食べて紛らわしました。

禁煙したことで体が少し軽くなった気がします。また、毎日タバコを買っていたのがなくなり節約となり、健康にも家計にも良く、もっと早くチャレンジしていれば良かったなと思います。

エピソード 11

会社名	小田急電鉄株式会社
喫煙歴	15本/1日 × 35年間 紙巻きタバコ(メビウス・1mg)
過去の禁煙チャレンジ	あり(自力)
使用した薬剤・診療形式	ニコチンパッチ・オンライン診療

以前から「禁煙できたらいいな」とは思っていたのですが、踏み切れずにいました。しかし、今回職場の方に声かけいただき禁煙にチャレンジすることになりました。

最初は夜になると1本喫煙したりしましたが、徐々に1本吸いきれなくなり、気分も悪く充足感を全く得られないようになりました。

今まで午前中に気分がスッキリすることはほとんどありませんでしたが、禁煙してから体調がよくなりました。最初は禁煙が続く心配でしたが、順調に進み、あまり意識せず取り組むことができました。今ではタバコのことを考えることもほとんどなく、心身ともに健康に過ごすことができている。浮いたお金で念願のバイクを購入することもできました。禁煙することで得たものは本当に多く、禁煙が成功してよかったと思っています。禁煙を考えている方は、ダメ元で取り組んでみることを勧めたいです。

エピソード 12

会社名	小田急電鉄株式会社
喫煙歴	20本/1日 × 30年間 紙巻きタバコ(ラッキーストライクライト・6mg)
過去の禁煙チャレンジ	なし
使用した薬剤・診療形式	チャンピックス・対面診療

禁煙を決意したきっかけは、「家族からの強い希望(タバコの煙が気持ち悪いと言われていた)」「職場の感染症予防策で喫煙所が移設や廃止になり、吸えるところが無くなったこと」「タバコの値段が年々値上げし、家計に負担となっている」という3点からでした。

まず、病院で医師と面談し、禁煙治療の薬剤を飲み始めました。最初の1週間は薬を飲みながら喫煙もしましたが、3日目ぐらいでタバコがまずくなりだんだんと喫煙する意欲が無くなりました。5日目ぐらいにはタバコを吸うことが無くなりました。しかし、禁煙治療の始まりのころは口が寂しくなり、ガム、すめ、ビーフジャーキーなどで口寂しさを紛らわせていました。その後2週間ごとに医師と面談し、禁煙が続いていることを確認します。個人的な違いはあるのかもしれませんが、私は薬の副作用で多少気持ちが悪くなることと、排便のタイミングが不規則になることがありましたが、その都度医師と相談し症状にあった薬を処方してもらいました。2ヵ月病院に通い5回目禁煙していることが確認できると禁煙治療終了になります。

現在禁煙開始してから8ヵ月になりますが1本も吸っていません。ただ強いストレスやプレッシャーを感じる時、お酒を飲むときは「吸いたいなあ」と思う時があります。家族は禁煙が続いているととても喜んでます。

また、禁煙してから半年後の健康診断で10kg太ってしまいましたが、走ったり運動したときに息切れすることはなくなりました。痰もからまなくなりました。



エピソード 13

会社名	神奈川中央交通株式会社
喫煙歴	15本/1日 × 30年間 紙巻きタバコ
過去の禁煙チャレンジ	1回(自力)
使用した薬剤・診療形式	チャンピックス・対面診療

何年も前から妻に「少しでも長生きして欲しいからタバコはやめて!」と言われ続け、私もいつかは禁煙できればと、先延ばしにしてきました。会社内での小田急健保『禁煙チャレンジ補助金助成』のポスターを見て、頑張ってチャレンジしようとやっと決心したのがきっかけです。

禁煙方法は、禁煙外来に行き、チャンピックスという薬を服用し、お医者さんと一緒に頑張る選択をしました。現在の医学はすごいです。この薬を服用し続けると、本当に不思議なことに約1週間でタバコを吸いたい欲求が激減します。最初の2～3日は多少根性も必要ですが、そこを乗り越えれば薬が助けてくれます。こんなに楽に禁煙できるなら、もっと早くチャレンジすればよかったと思いました。

タバコをやめてすぐに実感したことは、趣味で長年続けているサーフィン中の息切れがだいぶなくなり体が楽になって、以前より楽しく波に乗れています。想像はしていましたが、食事也变得美味しくなり、少し太りました。しかし、お医者さんが「禁煙が成功すると太るのは正常なことだ」と言っていたので、現在はダイエットにチャレンジしています。



エピソード 14

会社名	株式会社江ノ電バス
喫煙歴	20本/1日 × 15年間 加熱式タバコ(アイコス)
過去の禁煙チャレンジ	3回以上(自力・ニコチンパッチ)
使用した薬剤・診療形式	チャンピックス・対面診療

最初の1週間は吸っていいとのことでしたので気が楽でした。しかし、このまま本当にやめられるのか不安でした。3日目あたりから意識的に本数を減らし、5日目から吸わなくても平気だと思い完全に禁煙を開始しました。チャンピックスのおかげでタバコを吸わなくても平気でしたが、朝起きたときや食事のあとはキツかったので、ガムを食べて気を紛らわせました。

薬の副作用などはなく、タバコを吸わなくなってから体が軽く感じるようになりました。階段では息が上がらなくなり、痰も出なくなりビックリしました。

今まで自力やニコチンパッチではキツくて禁煙できませんでした。チャンピックスでは1回で比較的楽に禁煙できました。1度試してみたいかたがどうか。今では、タバコ代がかからないので、趣味にお金をまわすことができ、休みの日が楽しくなりました。

エピソード 15

会社名	神奈川中央交通東株式会社
喫煙歴	20本/1日 × 30年間 紙巻きタバコ(セブンスター・14mg)
過去の禁煙チャレンジ	1回(チャンピックス)
使用した薬剤・診療形式	チャンピックス・対面診療

禁煙をしたきっかけは、呼吸専門医の一言です。「肺気腫になりかけている部分があるので、今のうちにタバコをやめた方がいい」と言われました。COPDで酸素ボンベを持ち歩いて暮らすことへの不安と不自由さが近い将来起こり得ると思いました。

薬の副作用は特にありませんでした。

禁煙中の嬉しかったことは、毎月の小遣いが減らないことと、路線バスの運転業務中に時間がなく吸いたいけれど吸えないときのタバコの呪縛から解放されたことです。

辛かったことは、「卒煙おめでとう」と言われても、吸いたい気持ちは変わらないことです。今は、タバコを買わない、もらわない、吸わないということを自分に言い聞かせて吸わない選択をしているだけです。体がタバコを受け付けなくなれば楽なのになぁと思っています。

会社名	小田急電鉄株式会社
喫煙歴	50本/1日 × 20年間 紙巻きタバコ・加熱式タバコ(複数)
過去の禁煙チャレンジ	1回(ニコチンパッチ)
使用した薬剤・診療形式	チャンピックス・オンライン診療

きっかけは、健康管理センター担当からの「禁煙希望者を募っているんだけど、どう？」の一言でした。紙巻タバコをはじめ色々な喫煙グッズが自宅や自家用車の中に揃い、TPOに合わせて喫煙できる状態だったので一瞬悩みましたが、勤務先に正式な喫煙場所の設置が難しいことから、2度目の禁煙にトライすることにしました。

前回は禁煙パッチを3日貼っただけで6年間禁煙していましたが、あるきっかけで喫煙を再開していたので不安もありました。しかし、実際申し込み後に薬が届き、最初はチャンピックスを服用しながら喫煙できたので何ら苦痛がなく始まりました。準備期間が終わり、吸えなくなった朝もさほど吸いたい欲求もなく、昨日まで喫煙していたのかと思うくらいでした。途中からチャンピックスの服用が中止になり、禁煙パッチに切り替わりました。しかし、結局1枚使用した後は自力で禁煙が可能だったので、実際は禁煙パッチも必要なかったのだと思います。

自分が禁煙をやっていることで部下も興味を持ち、このプログラムに追っかけて申し込みました。顔を合わせると「続けてる？」って声をかけたりしていたおかげで、二人そろって禁煙継続できています。禁煙仲間を作ることは重要ですね。



会社名	小田急電鉄株式会社
喫煙歴	20本/1日 × 34年間 紙巻きタバコ(アメリカンスピリッツ・1mg)
過去の禁煙チャレンジ	なし
使用した薬剤・診療形式	チャンピックス・オンライン診療

禁煙を意識したきっかけは、在宅勤務が多くなり体力の維持向上のためにウォーキングとジョギングを始めた際に、すぐに息が上がってしまい長い距離のジョギングが出来ないと気づいたことでした。また、コロナ渦で収入が減り、無駄な支出は抑えたいとの思いから禁煙に踏み切りました。

チャンピックスでの治療でしたが、特に副作用はありませんでした。1週間ほど過ぎてから自然にタバコの苦味や臭いが嫌になり、そこから治療終了までタバコを吸いたいという衝動に駆られることはありませんでした。

食事も美味しくなり顔色もよくなったと周りから言われたことが嬉しかったです。少し太ってしまったので、ダイエットとしてウォーキングやジョギングを実施していますが、以前のように息が上がることもなく長い距離を走れたりしますので、この辺も嬉しいことの一つとなります。また、オンラインでの治療は特に問題なく進みましたが、特にデメリットを感じたことはありません。禁煙に成功したというメリットの方がとても大きいと思います。

これから始めようとする方々へのメッセージとしては、「苦しい思いをすることなくできるので早く実施したほうがいい」ということです。実際に私はもっと早く実施すればよかったと後悔しているほどですので・・・。家族や友人からも喜ばれますよ。頑張ってください!!



会社名	小田急電鉄株式会社
喫煙歴	15本/1日 × 36年間 紙巻きタバコ(ウィンストン・5mg)・加熱式タバコ(グロー/プルームテック)
過去の禁煙チャレンジ	3回以上(自力)
使用した薬剤・診療形式	チャンピックス・オンライン診療

禁煙はいつでもできると考えていました。なぜなら過去に数回禁煙をした経験があるからです。子供の誕生、フルマラソンへの挑戦などをきっかけに年単位で禁煙していました。逆に喫煙を始めるきっかけは簡単で、飲み会や職場旅行などの際に興味本位で喫煙するのが再開の理由です。自分ではニコチンに依存するというよりは、仕事や日常生活において切り替えや区切りに喫煙をしていました。

年齢も60歳に近づき、今まで以上に健康に気を使わなければという意識が強くなり、また趣味で続けている登山がエスカレートし、北アルプスを縦走するなど心臓への負担も考えると、再開する気にはなれません。禁煙の効果についてはあまり感じず息絶え絶えで登っています。禁煙を続けられているのは、コロナ禍において会社の帰りに飲みに行くことがなくなったこともプラスの要因であると感じています。

過去に、喫煙所に喫煙者の肺が禁煙によってきれいになっていく写真が掲出されているのを見ました。禁煙日数の経過による効果が紹介されており、現状の自分がどうなっているのかを客観的に判断でき、あとどれくらい経過すればこんな状態になれるといったことを想像することが禁煙継続のモチベーションになっています。

私はチャンピックスを服用しましたが、薬の作用なのか自分の意志なのか実感はないものの、結果的に禁煙ができていることを考えるときっと効果があったと考えます。薬を服用している期間中に顔面麻痺を患い、その治療薬の処方の際に耳鼻科の医師に禁煙薬の服用中であることを伝え、併せて薬の複数服用の危険性を訪ねたところ問題のない旨の回答を得られました。また、オンライン相談の際に、禁煙治療の医師にも相談したが同じ見解であり安心して服用を続けることができました。

3回目のオンライン相談の際に禁煙が続いていることを評価してもらい、薬の服用を止めてみるという的確な指導もあり、オンライン治療が有効であることを経験できました。しかし、過去を考えると、禁煙は続いているが再開する可能性も考えられます。禁煙にとりかかる勇気と決断力は重要ですが、再び吸わない意思を持ち続けていけるよう『今回の治療を無駄にしない』ということを強く意識していきたいと思っています。

会社名	小田急電鉄株式会社
喫煙歴	10本/1日 × 32年間 紙巻きタバコ(セブンスター)
過去の禁煙チャレンジ	3回以上(自力・ニコチンガム)
使用した薬剤・診療形式	チャンピックス・オンライン診療

以前、度々禁煙にチャレンジしましたが中途半端に終わり、残念ながら禁煙することができませんでした。今回は上司より禁煙プログラムを紹介いただき、あらためてチャレンジすることを決意しました。禁煙を意識したきっかけは、「子供がまだ小さいため長生きしたいことや喫煙による生活習慣病のリスクを少しでも減らすこと」「タバコの度重なる値上げでコスパが非常に悪くなっていること」「もともと家庭では一切喫煙していなかったので喫煙する機会が減っていたこと」などが挙げられます。

実際にチャンピックスを使用してプログラムを始めましたが、薬の副作用も無く体調の変化も特に感じられませんでした。

禁煙中に嬉しかったことは、早めに周囲へ禁煙開始をカミングアウトしたため、みなさん好意的に捉えてくれ、さらに応援もしていただいたことです。

辛かったことは、開始後1～2週間は軽い禁断症状(大袈裟ですが・・・)が現れたことです。そのときは子供の笑顔を見ながらグッとこらえ、その後はスムーズに取り組むことができました。

オンライン診療のメリットは、なんといってもわざわざ通院しなくても良いことや予約もアプリから簡単にできることでした。リモートでの診断もストレスなく担当の医師と上手くコミュニケーションを取ることができました。デメリットは、予約の急遽な変更や取り消しができないことでしたが、何度かスケジュールを調整して乗り切りました。

私の場合、ヘビースモーカーではなかったので割とすんなりプログラムに入ることができました。振り返ってみると「タバコをやめる」と言うよりは、「タバコを買わないこと習慣づける」ことを特に意識したような気がします。タバコは「百害あって一利無し!」。周囲の人たちにも悪影響を及ぼすので、これを機会にぜひ禁煙にチャレンジしましょう!!

会社名	小田急電鉄株式会社
喫煙歴	25本/1日 × 38年間 紙巻きタバコ・加熱式タバコ(アイコス/グロー)
過去の禁煙チャレンジ	1回(ニコチンガム)
使用した薬剤・診療形式	チャンピックス・オンライン診療

20年くらい前にニコチンガムを使用して禁煙したことがありました。禁煙後の食事には注意していたつもりでしたが、体重が15kg以上増えてなかなか減量できませんでした。喫煙を再開してみたら体重が減少しましたが、加齢とともに肺機能が急速に低下すると医師から聞いていました。私は60歳を過ぎているので、今回の健保組合の禁煙の勧めに応募しました。

ニコチンガムの使用経験から禁煙できるだろうと予想していました。しかし、ガムよりも今回使用したチャンピックスの方がずっと禁煙しやすかったです。これは、脳がニコチンの快感を感じにくくする薬とのことでした。服薬開始と同時に禁煙するのではなく、服薬開始後しばらくは今まで通り喫煙し、その後、禁煙する方法でした。禁煙開始当初は日に数本は喫煙してしまいましたが、これはオンライン診療する医師にも想定内であり、日数の経過とともに喫煙本数が減っていきました。薬の副作用は感じなかったので、さほど苦労せず禁煙できました。医師のオンライン診療はスマホでしたが、画面が大きく声も明瞭なパソコンでできると良いと思いました。

禁煙後数カ月経った今でも、ふいにタバコを吸いたくなることがあります。この気持ちはごく短時間(1分以内)なので我慢できます。スポーツジムに通っていて、以前、食事指導を受けて減量した経験から食事をコントロールできているので、禁煙後体重は増えていません。



会社名	小田急電鉄株式会社
喫煙歴	20本/1日 × 37年間 紙巻きタバコ(ケント・1mg)
過去の禁煙チャレンジ	2回(自力)
使用した薬剤・診療形式	チャンピックス・オンライン診療

コロナ禍により外出や飲食の機会が無くなり、財布から出ていくお金はタバコ代のみとなりました。また、吸い始めた頃と環境も大きく変化し、喫煙所を探すことで気を揉んだり、イライラしたり、そもそもタバコを吸うこと自体も「カッコ悪いな」と感じ始めていました。過去、禁煙にチャレンジしたこともありましたが、このような気持ちになったことはなく、今回はタバコをやめるチャンスだと思いました。ただ、自力では無理だと感じていましたので、気軽に手間なく利用できるオンラインでの禁煙プログラムは、さらにタバコをやめるために絶対的に有効と感じスタートしました。

禁煙にあたり自身の気の持ち方も「絶対にタバコをやめる」という決意ではなく、「我慢できなかつたら吸えばいいや」と気楽に取り組むことにしました。薬の副作用も全くない中で、順調に禁煙期間が進んでいきました。自力で禁煙したときと異なり、「吸いたい」と思うことが日常的にあってもイライラやタバコが頭から離れないことも無く、ストレスフリーの中で禁煙期間9カ月が経過しました。

今でもタバコを吸う夢を見ますし、コンビニに行くときレジ後方のタバコの陳列棚に目が留まることが日常茶飯事です。現在は「ここまで吸わなかったのだから、ここで吸ったらもったいない」と思うようになってきました。私のここまでの禁煙キーワードは「気楽に」です。そろそろ禁煙貯金が〇〇万円を超えますので、何を买おうか考えています。まさにオンライン禁煙プログラムの賜物です。



会社名	小田急電鉄株式会社
喫煙歴	20本/1日 × 22年間 加熱式タバコ(アイコス)
過去の禁煙チャレンジ	なし
使用した薬剤・診療形式	チャンピックス・オンライン診療

上司がこのプログラムを行っているのがきっかけで自分も行いました。

最初は失敗するだろうなと安易に考えていましたが、薬を服用してすぐに効果がありました。吸いたい気持ちは薬を飲むにつれて無くなり、気づいたら1ヵ月、2ヵ月と月日経っていました。しかし、気持ちに変化があったものの、夢でタバコを吸ってしまうことが何度かあり、その度に自分は無意識で吸ってしまったのではとドキドキしてしまったのを覚えています。

禁煙したことにより時間に余裕が出来ました。喫煙していたときは、タバコを吸う時間も考えて行動していました。1回の喫煙に5分使うとして20本分にあてると100分。1時間40分も余裕があるだけで生活や自分の気持ちなどが変わっていきました。ラーメンを食べた後やコーヒーを飲んだ後、タバコはとても美味しかったです。世の中には美味しい物がたくさんあります。私は禁煙して良かったと心から思います。



会社名	小田急電鉄株式会社
喫煙歴	10本/1日 × 20年間 加熱式タバコ(グロー)
過去の禁煙チャレンジ	1回(自力)
使用した薬剤・診療形式	チャンピックス・オンライン診療

いつもやめるきっかけがあれば禁煙したいと考えていましたが、会社の健康診断結果では毎回異常なく、もちろん日常生活にも支障はありません。もし、自分の体に何らかの異常があれば、すぐにタバコをやめるきっかけとなっていたと思いますが、体に異常がなければタバコをやめる理由なんてありませんでした。そんな中、禁煙を始めよう意識した最大の理由は、なんと言ってもタバコの値上げです。自分の中で、1箱500円を超えたら禁煙しようとボーダーラインと考えていたところ、自分の愛煙している銘柄が1箱520円へ値上げするとの情報があり、これで決心したのが大きな理由です。

すぐに禁煙申し込みを行い、実際に処方された薬を手順に沿って服用したところ、まったくタバコを吸いたくありませんでした。それ以降、タバコのことなんてすっかり忘れてあっという間に半年が経過していました。今では、趣味で行くソロキャンプで違う煙をあげて楽しんでます。ありがとうございました。



会社名	小田急不動産株式会社
喫煙歴	10本/1日 × 24年間 紙巻きタバコ・加熱式タバコ(アイコス)
過去の禁煙チャレンジ	3回以上(自力)
使用した薬剤・診療形式	チャンピックス・オンライン診療

2020年に転職で小田急不動産に入社しました。今までは車を使用していたのが多かったのですが、入社した部署においては電車移動が主であるとともに、現場確認なども歩きやバスでの移動が多く、自身の体力の低下やタバコを吸っていたからであろう息苦しさや倦怠感を覚えるようになりました。過去に禁煙にチャレンジしたことが数回あり、数日もたず断念していましたが、2020年10月以降にタバコの値上げが実施されることや同じ部署で禁煙プロジェクトに参加し禁煙に成功している先駆者もおり、ひょっとすると成功するのではないかと変な自信もわき、申し込みました。

当初1週間はタバコを吸いましたが、そのあとは吸いたくなると、深呼吸をする、ガムを食べる、水を飲むといったことを実践し吸いたい気分を抑制していました。また、定期的なオンラインでの医師面談も、自身のメンタル維持にはとても良かったです。周囲にプロジェクト参加者がいて、成功されている姿を間近で見られたことも役に立ったと思います。薬の副作用は、夜に普段見ないような夢を数回見ることがありました。

しかし、禁煙を続けているうちに、移動時の息切れなども減り、それと同時に疲れもたまず、日に日に体が軽くなった感じを認識しています。また、同時期に減量もスタートしていましたので、休日のランニングにおいても息切れがなくなり、体力が付き減量も目標値に近づく水準にまで達している状況です。

オンライン面談は病院へ行く手間も省け、的確な指摘などいただきありがたかったです。何より禁煙を1年以上継続できていることにより、自分に自信ができました。周りからもタバコ代が浮きその分お金が貯まるメリットがあると言われてたり、周囲へのタバコの臭いなど気にすることがなくなり良かったことが多いです。

会社名	株式会社小田急ハウジング
喫煙歴	15本/1日 × 15年間 紙巻きタバコ
過去の禁煙チャレンジ	3回以上(自力・チャンピックス)
使用した薬剤・診療形式	チャンピックス・オンライン診療

禁煙は、過去何度かチャレンジしていましたが、結局、1週間から1ヵ月程度での失敗を繰り返していました。それまで自力やニコチンパッチを使用する方法が主体でしたが、自分の意志が弱く完全禁煙には至りませんでした。特に、お酒の席で喫煙を再開してしまい「あと1本だけ・・・」で、気づけば一日の喫煙本数が禁煙前よりむしろ増加してしまうという悪循環となっていました。体調にも問題が出てきているなかで、服薬による禁煙方法があることをたまたま知り、挑戦してみることにしました。

最初は半信半疑でしたが、徐々に効果が表れ(タバコの味がおいしくない、喫煙後に軽い吐き気があり)禁煙が継続できました。たまたまコロナ禍というタイミングでもあったため、お酒の席の誘惑も減っており、それほど無理なく禁煙に成功し約1年が過ぎようとしています。

痰が絡むことや息苦しさも軽減された生活を送ることができているので、これからもこの生活を続け健康を取り戻していきたいと思っています。

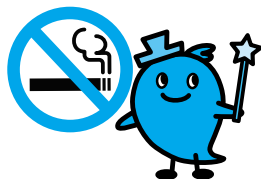


会社名	株式会社小田急百貨店
喫煙歴	30本/1日 × 21年間 紙巻きタバコ(マルポロメンソール・12mg)・加熱式タバコ(アイコス)
過去の禁煙チャレンジ	3回以上(自力・ニコチンパッチ・チャンピックス)
使用した薬剤・診療形式	チャンピックス・オンライン診療

今まで何度か禁煙にはチャレンジしており、その度にタバコをやめようとは思っていますがやめられず、毎回失敗の連続でした。しかし、一部の医療費を自己負担するだけで禁煙治療ができる募集を拝見して、こんなありがたいチャンスはないと思い、これがラストチャンスだと自分に言い聞かせて参加させていただきました。

過去にも禁煙外来を受診した経験はありました。今回のチャレンジではアプリをダウンロードしてリモートでの診察という初めての方法でしたが、これが本当にありがたいシステムでした。スケジュール管理やリモート診察、アンケートなど必要なことを全て知らせてくれるので、本当に助かりました。スマホさえあれば休憩時間や出勤前の少しの時間を使ってリモート診察を受診できるうえ、お薬も郵送されてくるので通院のために休日を無駄にすることもなくて良かったです。服薬による多少の食欲の低下がありましたが、喫煙本数が減るにつれ味覚が豊かに感じるようになり、食欲はすぐに回復しました。というより増しました。

初診より1年経過した現在も禁煙は継続中です。アプリでスケジュール管理していただいたのがズボラな自分でも成功できた要因かなと思います。禁煙は失敗の連続でしたが、成功するまでチャレンジした今では失敗をしたことは良い思い出です。ぜひ、チャレンジするチャンスすると捉え、禁煙生活スタートしてみたいはいかがでしょうか。今回は本当にお世話になりました。ありがとうございました。

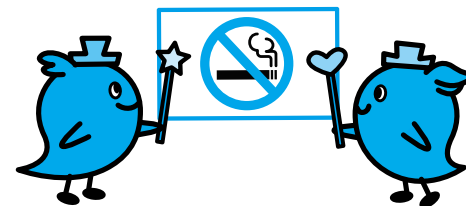


会社名	神奈中タクシー株式会社
喫煙歴	10本/1日 × 42年間 加熱式タバコ(アイコス)
過去の禁煙チャレンジ	1回(チャンピックス)
使用した薬剤・診療形式	チャンピックス・オンライン診療

人生2度目の禁煙にチャレンジ! 孫に「ばあばタバコくさい!」と言われたことをきっかけに、まあ無理だろうと思いつつも、ちょうどよくオンライン禁煙プログラムを知り挑戦。気持ち的には、「やめられたらラッキー」くらいの軽い感じでしたが、オンラインを始めたらなんとなく気持ちも強くなっていき、「頑張ろう!」という気持ちがわいてきました。

薬を飲み始めていくと、飲んだあとの気持ち悪さも何回もやめてしまおうと思いましたが、周りの協力や支えもあり、なんとか1日1日を乗り切りました。また、心が折れそうになったときに定期的なオンライン診療があり、それも続けられた理由のひとつだと思います。薬を徐々に飲み慣れていくことで、禁煙にも慣れて隣でタバコを吸う人がいても吸いたいという気持ちもなくなりました。そんな自分にも自信が付き、禁煙を達成することができました。

今でも禁煙が続いていて、周りのヘビースモーカーや私自身も驚いています。自分の体のためにこのままタバコを必要としない体のまま過ごしたいです。また、禁煙を考えている人にはぜひこの禁煙オンラインプログラムを勧めたいと思います。



エピソード 28

会社名 小田急電鉄株式会社

喫煙歴 20本/1日 × 20年間
紙巻きタバコ・加熱式タバコ(複数)

過去の禁煙チャレンジ 1回(自力)

使用した薬剤・診療形式 チャンピックス・オンライン診療

禁煙を始めたきっかけとしては単純で、「健保組合が費用を負担してくれるならやってみようか」と今回チャレンジしました。チャレンジする前から職場の環境から喫煙は出来ないのも、上長の立場として職場では喫煙を控えていました。

始めてから数日は吸いたいときに吸っており、特段苦しさもなく経過していました。1週間が過ぎてからは意識して吸わないようにし、朝の寝起きからの3時間は強く意識しました。チャンピックスを使用して気分が悪くなることもありませんでした。薬の影響でタバコを吸ってまづいと感じることがあり、特に時間を空けて吸うと口の中の不味さが強かったように感じます。

薬を服用することで、強い意識づけになるとは思いますが、最終的には本人の意志ですね。最後にこのような良い機会を与えてくださったことを感謝しております。ありがとうございました。一番喜んでいるのは家族です。

エピソード 29

会社名 株式会社北欧トーキョー

喫煙歴 20本/1日 × 25年間 紙巻きタバコ(ウエスト・6mg)

過去の禁煙チャレンジ 1回(自力)

使用した薬剤・診療形式 チャンピックス・オンライン診療

度重なるタバコの値上げについて腹立たしく思っていました。そんな折、父が亡くなり母と顔を合わせる時間が増え、夜中に咳が出ると「あなたのタバコの煙を吸っているせいだ。私を殺す気か。」などと言うようになり、そのしつこさに根負けし、禁煙プログラムに応募した次第です。

オンラインでの面談はコロナ禍にはぴったりでした。薬を処方していただき、本数を減らしつつ禁煙ができました。薬の副作用は、少しボーっとすることもあったような気がしますが、特に問題ありませんでした。

禁煙前は、2～3時間に1回程度ニコチン投入をして仕事に励む感じでしたが、禁煙後は不要になり、連続で仕事に励むことができるようになったことが最大のメリットです。

エピソード 30

会社名 小田急電鉄株式会社

喫煙歴 15本/1日 × 4年間 加熱式タバコ(アイコス)

過去の禁煙チャレンジ 1回(自力)

使用した薬剤・診療形式 チャンピックス・オンライン診療

私はこれまでアイコスを1日15本位吸っていました。禁煙を始めようと思ったきっかけは、コロナの影響により、職場内の完全禁煙や公共の喫煙場所が少なくなってきたからです。禁煙を始めるには禁煙治療を受けたいと考えていたときに、職場内に掲示してあった健保組合の禁煙サポートのポスターが目に入り、自己負担の金額も少なく済むので申し込みを決断しました。

禁煙チャレンジがスタートするとオンラインによる診察と説明があり、最初の1週間は禁煙しなくても良いと言われ楽な気持ちで始めることができました。診察は全てオンラインなので通院することがなく、良かったです。処方される飲み薬は分かりやすくパッケージに書いてあるので飲み忘れはありませんでした。しかし、日が経つに連れ就寝中にうなされることが多々ありました。それは、飲み終わる頃にはおさまりました。

これからも禁煙が続くよう頑張りたいと思っています。

エピソード 31

会社名 小田急電鉄株式会社

喫煙歴 5本/1日 × 30年間 紙巻きタバコ(メビウス・5mg)

過去の禁煙チャレンジ 2回(自力)

使用した薬剤・診療形式 未使用・オンライン診療

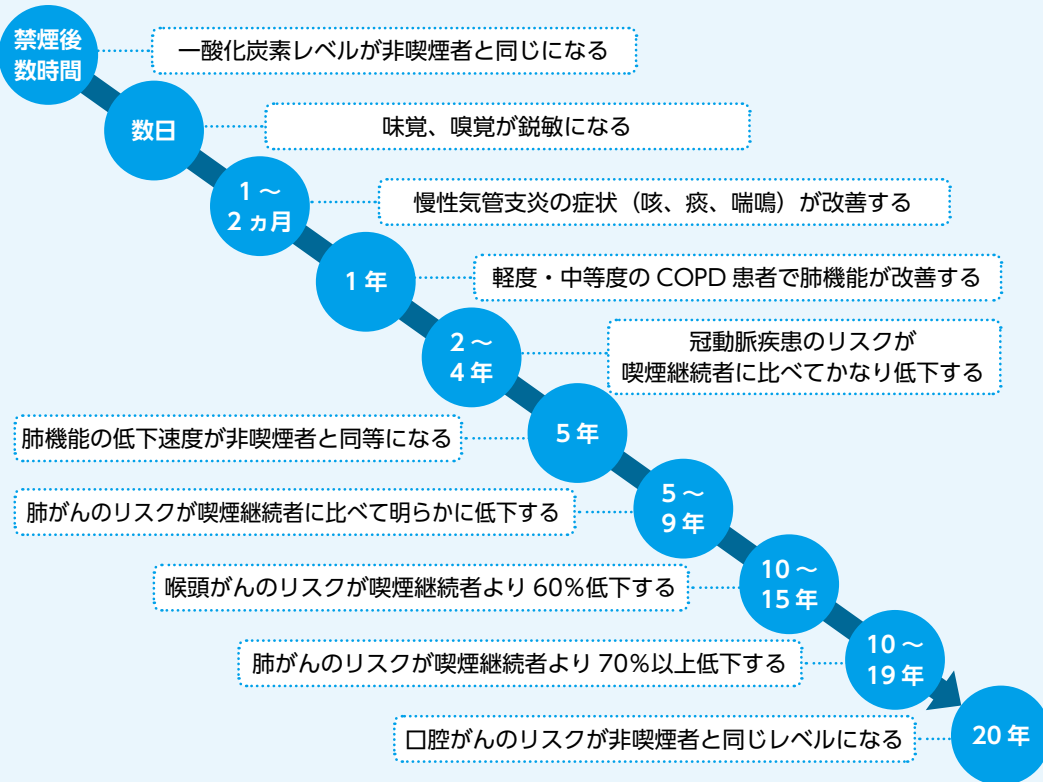
タバコの値段が上がってきたことや健康にも良くないと思っていたので、15年前くらいから禁煙したいと思っていました。

今回は薬剤を使用せず禁煙しました。オンライン診療では、お医者さんからリモートで禁煙が継続できているか確認されると禁煙を継続するという気持ちが維持できるということと、お医者さんからアドバイスを受けられ、自分からも相談できる点をメリットと感じました。オンライン診療のデメリットは特に感じませんでした。

禁煙中の辛かったことは、お酒の席での我慢です。しかし、ポケットが膨らまない、小銭が増えない、お金を使わなくなったなどの嬉しい出来事も増えました。

禁煙を考えている人へ「やればできる!!」と伝えたいです。

禁煙による健康面のメリット



Brunnhuber, K. et al.: Putting evidence into practice : 5, 2007

実感できる禁煙の効果



禁煙治療の流れ

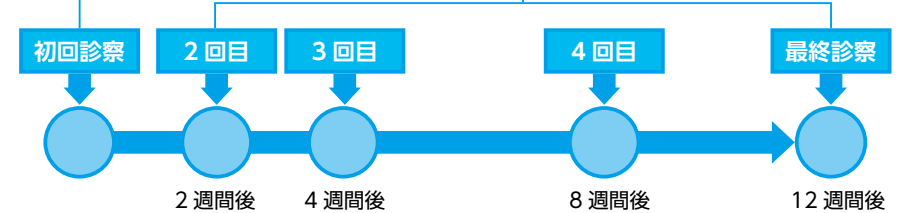
「禁煙しよう」と決めたら、禁煙指導を受けられる病院(禁煙外来)を受診することをお勧めします。病院(禁煙外来)では、医師が身体・精神的にサポートし、禁煙できるように導いてくれます。

1 対面診療

12週間の間に計5回の診療を受けます。

- ・喫煙状況などの把握
- ・禁煙開始日の設定
- ・禁煙治療薬の選択と処方

- ・禁煙状況や離脱症状の確認
- ・禁煙治療薬の選択と処方
- ・禁煙継続のためのアドバイス

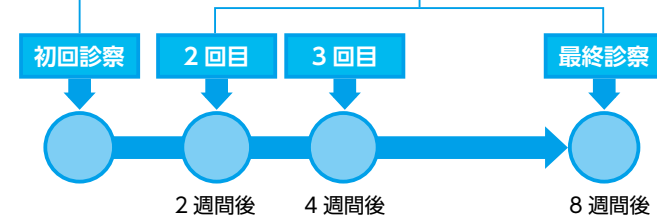


2 オンライン診療 (健保契約委託機関)

スマートフォンもしくはパソコンを利用し、8週間の間に計4回の診療を受けます。治療薬も郵送で受け取ることができます。

- ・喫煙状況などの把握
- ・禁煙開始日の設定
- ・禁煙治療薬の選択と処方

- ・禁煙状況や離脱症状の確認
- ・禁煙治療薬の選択と処方
- ・禁煙継続のためのアドバイス



※オンライン診療による禁煙治療希望者募集時期については、当健保ホームページ等でご確認ください。