



燃えろ! スリムマン

子どものために
禁煙

商社に勤めるバリバリの熱血営業マン櫻井は、特定健診でメタボと診断され、食事や運動などの生活習慣の改善に努めてきた。今回は、部下の荒川が子どもができたことをきっかけに禁煙にチャレンジ。櫻井とともに、健康ビジネスマン「スリムマン」をめざす!

監修

保健師 中村明子

(健保連東京産業保健師
看護師連絡協議会元会長)



※1 子どものために禁煙

妊婦本人が吸わなくても、周囲の人による受動喫煙で、低体重児、早産などのリスクが上昇します。また、親が喫煙者だと、子どもは中耳炎、呼吸器系症状・肺機能低下、乳幼児突然死症候群(SIDS)、気管支炎、肺炎、ぜんそくなどのリスクが高くなります。

※2 ニコチン依存度が高い人には禁煙治療

喫煙本数が多い人、禁煙すると禁断症状が強い人、何度も禁煙に失敗している人、病気をしている人も吸ってしまう人などは、自分の意思だけでは禁煙が難しいともいえます。医療機関でニコチン依存症と診断されると、飲み薬(チャンピックス*)または医療用ニコチンパッチが処方されます。

*チャンピックスには、めまいや意識障害などの副作用が出る場合があります。使用する際は、副作用について医師から十分説明を受け、特に、車や機械類の運転業務に従事する方は、禁煙治療を受ける前に必ず医師に相談してください。

※3 禁煙治療には健康保険が使えます

健康保険が適用される場合、治療費は約3ヶ月(5回)の通院で、3割負担で12,000~19,000円ぐらいです。健康保険が適用されるには、次の全ての条件を満たしていることが必要です。①スクリーニングテスト(TDS)でニコチン依存症と診断②1日の喫煙本数×喫煙年数(ブリンクマン指数)が200以上③1ヶ月以内に禁煙を始めたいと思っている④『禁煙治療を受ける』ことの意味表示を文章で同意していること。

*過去に健康保険で禁煙治療を受けたことのある場合、前回の治療の初回診察日から1年経過しないうちは、全額自己負担となります。



櫻井 一郎(42歳)
(主人公)
商社に勤めるバリバリの熱血営業マン。ガタイはいいが、メタボ予備群。妻と息子、娘の4人家族。



荒川 弘志(32歳)
櫻井の後輩で結婚1年目。櫻井の勢いに押されながらも、先輩として尊敬している。素直で仕事もできる頼もしい部下。



佐々木 健児(55歳)
櫻井の保健指導にあたるベテラン保健師。なんでも聞ける頼もしい存在。ムチャがちな櫻井を温かく見守っている。

