

ちょっとお耳を……

## 健康保険等が適用できる禁煙補助薬について

タバコが健康に対して害であることは誰もが知る常識となりました。さらにタバコを止めたいのに止められない原因の一つにニコチン依存症があることが分かっています。ニコチン依存症は病気と位置付けられ、2006年4月から、一定の条件を満たせば、健康保険等を使って禁煙治療を受けることができるようになりました。

その条件は、以下の4つです。

- ・ニコチン依存症の判定テスト(TDS)が5点以上
- ・35歳以上の方については、ブリンクマン指数(=1日の禁煙本数×喫煙年数)が200以上であること
- ・ただち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

■飲み薬による禁煙プログラムは基本的に通院5回の12週間となります。約3ヶ月の費用は健康保険等で取り扱えます。自己負担が3割の人は、使用する薬にもよりますが1万3000円～2万円程度です。貼り薬も保険適用できますが、禁煙成功率の高さから現在は飲み薬が主流となっています。

### 禁煙の補助薬は3種類

禁煙補助薬にはニコチンを含まない飲み薬、ニコチンを含むニコチンパッチとニコチンガムがあります。医師が処方し、健康保険等が使えるのは、ニコチンを含まない飲み薬と、医療用のニコチンパッチです。ニコチンガムと、一部のニコチンパッチは、薬局で買うことのできる一般用医薬品になります。



#### 飲み薬

健康保険等の使用可能  
医師の処方が必要



#### ニコチンパッチ

健康保険等の使用可能  
(医療用、医師の処方が必要)  
自費にて薬局での購入も可能



#### ニコチンガム

健康保険等の使用不可  
自費にて薬局での購入

禁煙補助薬の保険適用や受動喫煙対策に対する健康増進法などの国の政策により、厚生労働省「最新たばこ情報」(2020年2月更新)の統計情報によりますと国民の喫煙率は17.8%まで下がりました。タバコは喫煙者本人の健康はもちろん、周りの家族や友人などの健康までも脅かすことになります。禁煙を考えている、過去に禁煙に挑戦したがうまくいかなかった方は医師または薬剤師にご相談ください。

禁煙支援薬剤師：三溝 学

# わたしの健康とくすり

第305号



撮影／加藤 哲教

## 今月の内容

- ・疾患シリーズ 虚血性心疾患の病態と治療：急性・慢性冠症候群の薬物治療《連載・第3回目》
- ・ちょっとお耳を…… 質の良い睡眠について
- ・ちょっとお耳を…… 健康保険等が適用できる禁煙補助薬について

2021年6月発行

発行者 八王子薬剤センター 茂木 徹  
東京都八王子市館町 1097 電話 042-666-0931

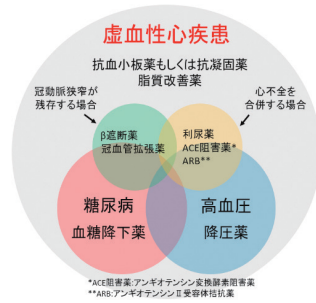
協力 八王子薬剤師会

第3回は、急性冠症候群（ACS）と慢性冠症候群（CCS）の薬物治療についてお話ししたいと思います。虚血性心疾患で使われるお薬には、冠動脈ステント治療を行う際に導入されるお薬や、長期予後を改善する目的で導入されるお薬などがあります。その他に高血圧・糖尿病・脂質異常症などの併存も多く、それらのお薬を合わせて服用する方もいます。虚血性心疾患診療でよく使われるお薬について図を用いて説明したいと思います。

1) 冠動脈ステント留置時

**抗血小板薬**⇒ステント留置の際、ステント内血栓ができないよう血液をサラサラにするお薬です。ステント留置後数か月は2剤併用、慢性期は1剤に減量します。

**脂質改善薬**⇒動脈硬化の進行を抑制するための最も重要なお薬です。このお薬を服用し悪玉コレステロール（LDL-C）を目標値まで下げます。狭心症や心筋梗塞の既往歴、生活習慣病や喫煙、脳梗塞、慢性腎不全をもつ糖尿病患者さんは再発リスクが高いため、70mg/dL以下という健診レベルよりも厳しい管理目標値が設けられています。



2) 冠動脈狭窄が残っている場合

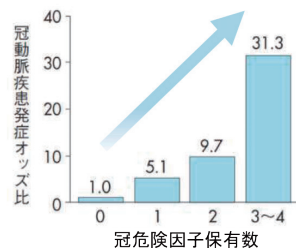
**β遮断薬、血管拡張薬**⇒β遮断薬は心拍数を下げることで心臓の仕事量を減らし狭心症症状を軽減します。冠血管拡張薬は冠動脈を拡張し冠血流量を増やします。

3) 心機能が低下している場合（＝心不全状態）

**ACE阻害薬、ARB、β遮断薬、利尿薬**⇒ACE阻害剤やARBは心臓の負担を減らす作用があります。心不全の長期予後改善のためβ遮断薬と併用されます。利尿薬は心不全によるむくみをとるお薬です。

4) 糖尿病や高血圧などの併存疾患をもつ場合

降圧薬や血糖降下薬を服用し管理目標値を目指します。図のように冠危険因子の保有数が多い人ほど冠動脈疾患を発症するリスクが何倍も高くなることが分かっています。



全3回にわたりお届けした“虚血性心疾患の病態と治療”は今回で終了です。食事運動療法を含めた自分なりのライフスタイルを作り、足りないところを薬物治療でカバーすることで、虚血性心疾患と上手につき合うことができます。そのサポートができればと思いますので、何かご不明な点がございましたら我々にご相談ください。

ちょっとお耳を……

質の良い睡眠について

皆さんは最近眠れていますか？寝ているはずなのに疲れが残っていたり、何か元気がない、このようなことは経験あるかと思います。長い睡眠時間をとれば元気になる、というわけではなく睡眠の「質」を高めることで疲れをとりやすくすることができます。今回はどのようにして睡眠の質を高めていくのかについてお話しします。



●睡眠不足になると…

そもそもなぜ睡眠が大切かといいますと、睡眠不足は**自律神経の乱れ**や**インスリン分泌量が減る**などと言われています。それに伴い**高血圧**や**糖尿病**といった生活習慣病にかかりやすくなります。生活習慣病にならないためにも睡眠をしっかり確保することは大切なことになります。睡眠には2種類あり、レム睡眠（浅い眠り）とノンレム睡眠（深い眠り）と呼ばれています。ノンレム睡眠の時に成長ホルモンと呼ばれる健康に欠かせないホルモンが分泌されます。なので、このノンレム睡眠を確保することが質の高い睡眠に繋がります。レム睡眠とノンレム睡眠は交互にくると言われており90分ごとに繰り返すとされます。この90分はあくまで目安ですので、短い人で60分、長い人で120分とかなり個人差があります。

●睡眠の質を高めるために

具体的にどのようなことをすれば良いのか、取り組みやすそうなものについてお話しします。まず**就寝1時間前はテレビ、スマートフォンの使用を控える**ことです。明るい画面を見ていると脳が昼だ、と勘違いしてしまいメラトニンという物質の分泌を抑制してしまいます。結果、脳が覚醒して睡眠障害を起してしまいます。しかし、スマホやテレビを見るのが癖になっている方も少なくありません。**スマホの画面をいつもより暗くしてみたり、ブルーライトをカットする眼鏡をする**などできることからやってみると良いでしょう。他にも**寝る3時間前には夕食を済ませておく**ことも大切です。ご飯を食べてからすぐ寝ると体は睡眠より消化活動を優先するので疲れがとれにくくなってしまいます。もし夕食と睡眠の間の時間が短くなってしまふ、という方は**消化の良いものを少量食べる**ようにすると良いです。寝る前に温かい飲み物、例えば**白湯**や**生姜湯**なども良い睡眠を促してくれます。お酒は眠くなりますが、睡眠が浅くなったりトイレに行きたくなるのでできるだけ避けるようにしましょう。

