

たばこをやめたい方へ

たばこがやめられないのは、意志が弱いからではなく「ニコチン依存症」という病気のためです。治療ができ、条件を満たせば健康保険で禁煙治療を受けられます。長く吸ってきた方も、やめるのに遅すぎることはありません。



たばこをやめてからの体の変化（目安）

禁煙外来（保険で受ける禁煙治療）

次のすべてに当てはまる方は、12週間に5回の禁煙治療に健康保険が使えます。

- ・ 質問票（TDS）で5点以上となり、ニコチン依存症と診断された方
- ・ 35歳以上の方は「1日の本数×吸ってきた年数」が200以上
- ・ すぐにやめたいと考え、治療の説明を受けて文書で同意した方

吐く息の一酸化炭素の測定、禁煙のアドバイス、状況に応じた貼り薬や飲み薬の処方を受けます。加熱式たばこを使っている方も対象です。

やめてすぐの、つらい症状（離脱症状）

吸いたい気持ち、イライラ、不安、集中できない、眠気などが出ます。やめて間もない時期（3～7日ほど）のこうした症状は、禁煙補助薬で和らげることができます。

吸いたくなったときの工夫

- ・ たばこ製品を処分し、吸いやすい環境をつくらない
- ・ 食後すぐに歯をみがくなど、吸っていた流れを変える
- ・ 吸いたくなったら、飲み物を飲む、あめやガムをとる
- ・ お酒の席など、吸うきっかけになる場面をしばらく避ける

本数を少しずつ減らす、「軽い」たばこや加熱式たばこに替える、という方法は勧められません。やめる日を決め、周りの人に伝えて、きっぱりやめましょう。

こんなときは相談してください

- ・ 禁煙外来を受けたいとき（予約制の医療機関が多いので、事前にご確認ください）
- ・ 持病の治療中の方、妊娠中の方は、市販の禁煙補助薬（ガムや貼り薬）を使う前にご相談ください

この紙は、担当医の説明を補うものです。診断や治療の指示ではありません。気になることは担当医にご相談ください。

出典: 厚生労働省 e-ヘルスネット「禁煙治療ってどんなもの？」（2024年3月更新）

<https://kennet.mhlw.go.jp/information/information/tobacco/t-06-007.html> / 厚生労働省 e-ヘルスネット「禁煙の効果」（2025年10月更新） <https://kennet.mhlw.go.jp/information/information/tobacco/t-08-001.html> / 日本呼吸器学会 呼吸器Q&A「Q32. タバコを止めるにはどうすればよいですか？」 <https://www.jrs.or.jp/citizen/faq/q32.html>

作成: マナヴィア（MANNAVIA、現役内科医） / 最終確認: 2026/09/15 / 製薬会社の資金は受けていません / mannavia.com/leaflets/smoking-cessation