



さあ 今日から禁煙しましょう！

●あなたに合った禁煙方法は？



タバコは体に悪いと知っていても、なかなか止められないものです。これは、意志が弱いからという精神的な問題よりも、「ニコチン依存症」という身体的な問題が大きいことが分かっています。タバコを止めて、2～3日後、ニコチンが不足すると離脱症状(タバコが吸いたい、イライラ、落ち着かない、頭痛、体がだるい、眠いなど)が出てきます。

薬の助けを借りて、タバコより少ないニコチンを補いながら、2～3カ月間かけて少しずつ禁煙することが成功の近道です。

禁煙を助ける薬には、飲み薬、貼り薬、噛む薬(ガム)があります。ご自分に合った禁煙方法を一緒に考えてみませんか？

禁煙に興味を持たれた方は、気軽に薬剤師にご相談ください。禁煙することにより、食べ物がおいしく感じられるようになり、健康面も生活にも大きなメリットが得られることでしょう。

禁煙に役立つ日常の工夫

- ・ 冷たい水やお茶を飲む。
- ・ 野菜を食べると、イライラを抑え、便秘を整えられます
- ・ 軽い運動、深呼吸する。足を高くしてあおむけに寝る。
- ・ 禁煙後1週間は仕事を減らす。趣味に没頭する。
- ・ 宴会や煙の多い場所を避ける



| タイプ | 薬の名前 (* :処方せんが必要) | どんな薬？ | 使用するには・・・ |
|-----|--|---|--|
| 飲み薬 | チャンピックス* (禁煙成功まで12週間服用) | 脳内でニコチンの代わりに薬が働く。これにより、禁煙時の吸いたい気持ちを抑え、無理なく禁煙できる。肌が弱い、ガムの噛めない人も使える。 | ・ <u>処方せんが必要</u> なので、禁煙外来を受診する。 ・ 一定の条件を満たせば健康保険が利用できる。 |
| 貼り薬 | ニコチネルTTS* ニコチネルパッチ ニコレットパッチ (8週間使用) | 上腕、お腹、背中等に貼ることで、皮膚からニコチンが吸収される。このニコチンがタバコの代わりになり、禁煙の辛さを和らげる。薬の量を徐々に減らしていくことにより、無理なく禁煙できる。 | ・ <u>処方せんが必要なタイプ</u> (一定の条件を満たせば健康保険利用可)と <u>薬局で購入</u> できるタイプとがある。 |
| ガム | ニコチネルミント・フルーツ (12週間を目途に使用) | ニコチンを含むガムで、口の粘膜からニコチンが吸収される。噛む量を減らしていくことにより、無理なく禁煙できる。 ニコチン補充と同時に口寂しさも紛らせる。 | ・ <u>薬局で購入</u> する。 ・ 普通のガムとは噛み方が異なるので、薬局で説明を受ける。 |