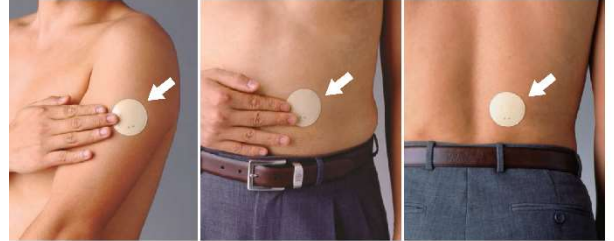
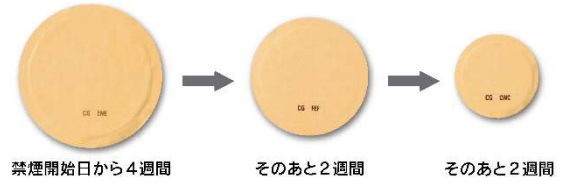


禁煙補助薬の紹介

ニコチンパッチ

1日1回1枚、皮膚に貼ることでニコチンが少しずつ体内に浸透していくようになっています。体内へ浸透していくニコチン量は、通常喫煙で得られる量より少なく、且つニコチン切れによる症状を現さないように工夫されています。

大きさは3種類あり、禁煙外来では通常8週間使用しますが、保健管理センターでは、状況に応じて貼る期間を変更しています(8週間より短い方が多いです)。中・小サイズは薬局で購入も可能です。



ニコチンガム

「吸いたい」と思ったときに1回1個を使い、ニコチンを頬の粘膜から吸収します。通常のガムとは違って噛み方にコツがあり、口に入れて数回ゆっくり噛み、頬と歯茎の間にしばらく置く、味がなくなったらまた噛み、また置く、の繰り返しです。

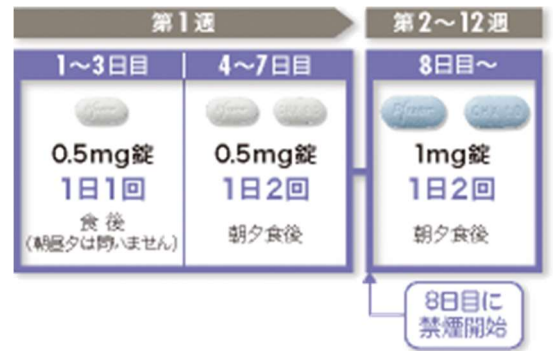
効き始めるまでの時間や効果の持続時間はニコチンパッチより短いため、効いてほしい時にぱっと使い、使うのを止めれば効果が切れるというのが特徴です。薬局で購入可能で、メーカーによっていろいろな味があります。(保健管理センターには、アイスミントとフルーティミントがあります。)



バレニクリン (チャンピックス®)

禁煙外来で処方される飲み薬です(保健管理センターでは処方できません)。ニコチン切れの症状を軽くしたり、喫煙による満足感を感じにくくさせたりすることによって、禁煙を補助します。始めの1週間は喫煙しながら1日1回服用し、徐々に薬の量を増やして合計12週間服用します。

内服後に副作用が現れることもあるので、必ず医師の指示に従う必要があります。



ニコチンパッチ、ニコチンガム、チャンピックス®は、併用して使うことはできません。パッチ・ガムを薬局で購入する際は、薬剤師の指導を受けるようにしてください。

禁煙に関する貸出本

保健管理センターでは、禁煙本の貸し出しも行っています。興味のある方はご利用ください。



禁煙は我慢・辛抱する事ではなく、人生を良いほうに変えてくれるポジティブなもの。そんな前向きな気持ちになれる1冊です。体験談が豊富に載っており、最初からでも、興味のある所からでも読めます。



元ヘビースモーカーが書いた、禁煙の分野において世界中でベストセラーになっている本。この本を読んで禁煙に成功した芸能人も多数います。タバコに対する考えが変わるかもしれません。