

# タバコをやめたいあなたへ

## 現在使える禁煙補助薬

禁煙時に生じるニコチンの離脱症状（タバコが吸いたい、イライラなど）を軽減します

### 薬局で買える禁煙補助薬

#### ニコチンパッチ

ニコチンが含まれているパッチを貼ることで皮膚からニコチンが徐々に吸収されます。安定した血中ニコチン濃度が保たれるため離脱症状が少ないです。

1枚/日を起床時から就寝時まで貼ります。最初の6週間は大きいパッチ(20mg)、ラスト2週間は小さいパッチ(10mg)に。トータル8週間の期間です。



#### ニコチンガム

吸いたくなったら「ガムを噛む→頬と歯ぐきの間にガムを置く」を繰り返し、口腔内の粘膜からニコチンを吸収させます

(ガム1個で30-60分くらい)。

使用個数は、4~12個/日からスタート。1日のガムが1~2個になった段階で使用中止。期間は12週間以内が目安です。



### 禁煙外来で処方される薬

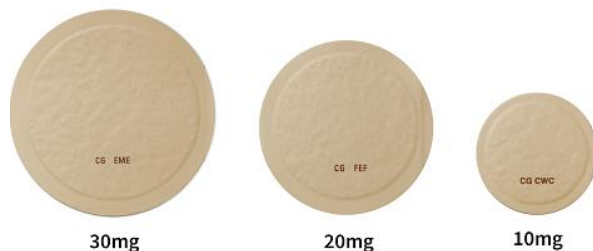
#### ニコチンパッチ

パッチの大きさは3種類。

大(4週間)⇒中(2週間)⇒小(2週間)と貼るパッチを小さくしていきます。

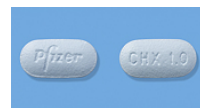
治療期間は8週間です。

禁煙外来の場合は、薬局では販売されていない大きいサイズを処方してもらうこともできます。



※2021年6月以降 飲み薬の処方薬「バレニクリン（一般名チヤビックス）」は **出荷停止** となっています。

製造元のファイザー社は今後の出荷再開時期について「早くても2022年の後半以降」と発表しています。



次号は  
外来治療について

気になる方、下記メールアドレスにご連絡を！

日本発条健康保険組合 保健師 山田 理恵 [r.yamada@nhkspg.co.jp](mailto:r.yamada@nhkspg.co.jp)