

Q.1 薬でニコチンを入れるなんて、有害ではありませんか？

A 少量のニコチンだけをゆっくり体内に入れるので、ほとんどの人が安全に使えます。

タバコに含まれる約4,000種類の物質のうち、ニコチンパッチやニコチンガムに含まれているのはニコチンのみ。毎日タバコを吸って急激に体に入れているニコチンに比べると、量も少なくゆっくりと体内に取り込むため、ほとんどの人に安全です。なお、健康状態によって使えない場合もあるため、使用する際は必ず医師や薬剤師に相談してください。

Q.2 ニコチンパッチでニコチン依存にならないでしょうか？

A ニコチンパッチがやめられなくなることはありません。

喫煙はニコチンを急激に体内に取り込むため、ニコチン依存をつくり出します。ニコチンパッチのニコチンはゆっくりと体内に入るため依存を治癒させる方向に働き、中毒になることはありません。ただし、ニコチンガムは、ごくまれにやめられなくなる場合もあるようです。

Q.3 ニコチンパッチやニコチンガムは、ずっと使うのですか？

A 2週間から2ヵ月程度で必要なくなるケースが多いようです。

ニコチンパッチやニコチンガムを使って禁煙していると、ついには薬なしでもタバコを吸わずに過ごせるようになります。使用期間には個人差があります。「減らしても大丈夫かな」と思ったら、ニコチンパッチやガムを減らしてみましょう。

Q.4 飲み薬はニコチンを含まないのに、どうして効くのですか？

A ニコチンが結合する、脳のニコチン受容体という部分に働きます。

ニコチンは、脳のニコチン受容体に結合します。ニコチンが結合していないときにはニコチン切れ症状を感じます。ニコチンを含まない飲み薬もこの受容体に結合するので、ニコチン切れ症状を和らげます。

Q.5 薬などは使わず、自力で禁煙をスタートしたいのですが…

A 2日経ってもうまくいかなければ薬を使ってみましょう。

ニコチンパッチ・ニコチンガムや飲み薬は、うまく利用すれば、離脱症状に悩まされことなく労力の少ない楽な禁煙が可能になり、禁煙成功率が高くなります。

ニコチンパッチやニコチンガム飲み薬は、あくまで禁煙スタートのサポートアイテム。

「やめよう」という意志をしっかりとって、頑張りましょう！

こうして禁煙！日常生活の工夫

吸いたい気持ちをそらせる…これが効く！

喫煙行動に結びつきやすい行動を避ける、喫煙行動の代わりとなる行動をとるなど、条件反射を上手に避ける日常生活の工夫を取り入れましょう。それが禁煙の成功につながります。

- 熱いお茶や冷たい水など、飲み物を利用する。
- 軽い痛み、刺激で気をそらす。
- 歯ブラシなど口にくわえるものを活用する。
- 趣味に没頭する。
- コーヒーや宴会など喫煙につながるものを避ける。
- 散歩、運動など体を動かす機会をつくる。
- 食後はすぐ席を立つ。
- 野菜を多くとり、便秘や体重増加を防ぐ。
- 禁煙日記をつける。
- 煙の多い場所に行かない。

続ける努力をする！

禁煙開始後6ヵ月を乗り切ろう

続けてこそ禁煙です。禁煙が少し順調になったと感じ始める頃から、再喫煙は起こりやすくなります。再喫煙のきっかけは、会社の中のストレスや夫婦げんかなど、ごくさいなものが多いです。特に、禁煙開始後6ヵ月以内の再喫煙率は高いので、この時期を乗り切るためにも対策を練りましょう。

酒の席では「禁煙中」と先制攻撃！

宴会や飲み会でタバコをすすめられるとつい吸ってしまいがち。禁煙していることを先に宣言し、両隣が非喫煙者となる席をとるなどの工夫をしましょう。

目標を少し先に持ちましょう

医療機関で禁煙治療を受ける時は、次回の受診日を目標にして必ず受診しましょう。受診のたびに、禁煙継続のコツをアドバイスしてくれます。医療機関で受診する3ヵ月間を乗り切った後は、自分で少し先の目標を立てましょう。

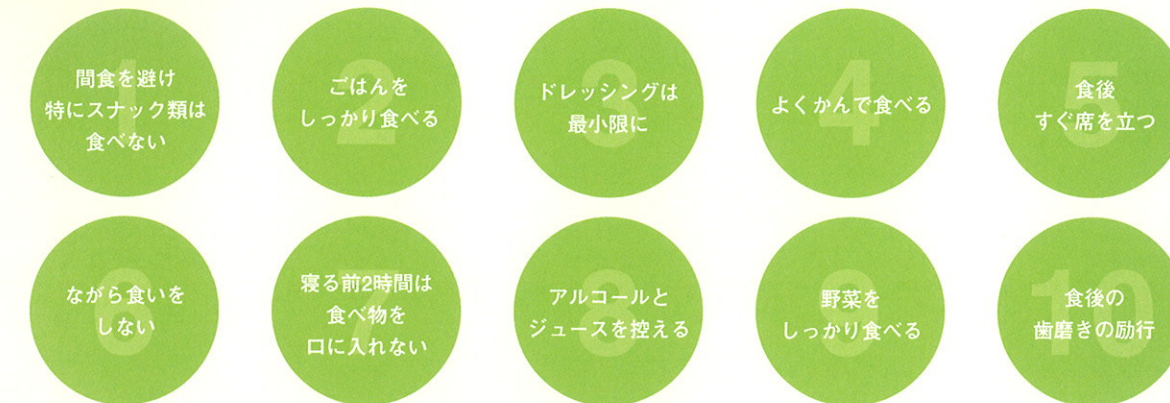
禁煙による医学的变化

(American Cancer Societyのパンフレットから改変)



禁煙で体重が増えたら食生活を見直そう

禁煙で体重が増えるのは、健康になった証。太るのを恐れて再喫煙してしまわないように、食生活を見直して体重増加を防ぎましょう。



あきらめずに続けることが大切です

もし吸ってしまっても再チャレンジ！繰り返すとつかめる禁煙のコツ

禁煙していたのに、つい1本吸ってしまったとがっかりしてしまい、いつもの喫煙習慣に戻っていませんか？一度失敗してもあきらめないで、禁煙に再チャレンジしましょう。繰り返してチャレンジすることで、上手に禁煙できるようになります。



禁煙した人に聞きました。禁煙して良かったことは？

