1 禁煙の準備

タバコ依存を知ろう

禁煙がむずかしいのは、タバコに含まれるニコチンへの薬物依存である【身体的依存】と喫煙習慣による【心理的依存】の2つの依存を同時に克服していかなくてはならないからです。この2つの依存を併せてタバコ依存と呼びます。

身体的依存 → 禁煙補助薬で離脱症状を緩和しながら克服

心理的依存 → 周囲の励ましや生活習慣の改善で克服

ニコチン依存度チェック

	質　問	0点	1点	2点	3点
1	朝目が覚めてから何分くらいで最初のタバコを吸いますか	61分以後	31~60分	6~30分	5分以内
2	禁煙の場所でタバコを我慢するのが難しいですか	いいえ	はい		
3	あなたは1日の中でどの時間帯のタバコをやめるのに最も未練が残りますか	右記以外	朝起きたときの目覚めの1本		
4	1日何本吸いますか	10本以下	11~20本	21本~30本	31本以上
5	目覚めて2~3時間と、その後の時間帯とどちらが頻繁にタバコを吸いますか	その後の時間帯	目覚めて2~3時間		
6	病気でほとんど寝ているときでも、タバコを吸いますか	いいえ	はい		

低い ← ニコチン依存度 → 高い

低い	ふつう	高い
0点 ~ 3点4点	~ 6点7点	~ 10点

FTND（Fagerström Test for Nicotine Dependence）指数

禁煙ガイドライン Smoking Cessation Guideline (JCS 2005)

ご自身のニコチン依存度をよくご理解いただいたうえでこの説明文書をよく読み、薬剤師などの専門家のアドバイスなども聞きながら、禁煙時の離脱症状を上手に克服しましょう。

禁煙開始日を決める

仕事が一段落して時間にゆとりのあるときや、お盆休み・正月休みなどの連休が良いでしょう。誕生日や記念日など自分にとって特別な日も最適です。お酒を飲む機会が多いときは避けた方が良いでしょう。

禁煙理由をあげる

禁煙を成功させるためには、禁煙への意欲を高めることが重要です。健康のため、家族のためなど、あなたが禁煙したいと思う理由について書き出してみましょう。

喫煙行動を観察する

自分の喫煙パターンを知っておくことで、タバコを吸いたくなる状況を避けたり、あらかじめどのように対処したら良いかを考えておくと役立つでしょう。

禁煙の準備は整いましたか?

2 禁煙の開始

ニコチネルガムの禁煙プログラム

身体的依存（ニコチン依存）の克服

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）を軽減するために、一時的に薬剤でニコチンを摂取する治療方法をニコチン置換療法と呼びます。

ニコチネルガムは、約3ヵ月であなたを無理のない禁煙へ導きます。

禁煙を開始するとすぐに不快な離脱症状（タバコが吸いたい、イライラなど）があらわれます。このような症状があらわれたら、我慢せずにニコチネルガムをご使用ください。最初の1ヵ月の使用個数は、裏面の用法・用量の使用個数の表を目安にします。ご自身の使用個数を管理するために、⑤禁煙ダイアリーに記録されることをおすすめします。1ヵ月が経過し、タバコのない生活に慣れてきたら、徐々にニコチネルガムの使用個数を減らし、3ヵ月をめどに使用個数をゼロにします。ニコチネルガムがなくても大丈夫になったとき、禁煙の完了です。

※裏面の使用上の注意をよく読み、用法・用量を守って正しくお使いください。

3 ニコチネルガムよくある質問

Q. お菓子のガムのようにかんでも良いですか?

A. ニコチネルガムは医薬品の禁煙補助薬です。お菓子のようにかみ続けると、ニコチンが必要以上に放出され、副作用が発現する場合があります。説明文書の用法・用量をよく読み、かみ方を正しく守ってお使いください。

Q. かんでいると唾液がたくさん出るのですが。

A. ゆっくりかみ、かむ回数を減らしてください。ニコチンの味の刺激と、かむ行為そのものから唾液が多く出ることがあります。唾液は飲み込まずにティッシュペーパーなどに出すよう心がけてください。

Q. 入れ歯でもかめますか?

A. お菓子のガムやお餅などをかむことが困難な場合は、入れ歯を損傷する可能性があるため、歯科医師にご相談ください。

Q. 3ヵ月たたないうちに禁煙達成できたのですが、3ヵ月続ける必要がありますか?

A. 使用期間は個人差があります。禁煙を達成し、禁煙継続に自信がある場合は使用を終了してかまいません。

詳しくはHPをご覧ください。
http://www.nicotinell.jp

4 禁煙時の生活に関するアドバイス

禁煙時の離脱症状とその克服方法

禁煙すると人によって程度の差はありますが、さまざまな離脱症状（いわゆる禁断症状）が出てきます。これらの症状の多くは、ニコチンに依存していた身体の中から、ニコチンが抜け出すためにみられるものです。

症状	対処法
タバコが吸いたい	水を飲む、深呼吸、低カロリーのガムや干昆布をかむ、軽い運動
頭痛	足を高くしてあおむけに寝る
イライラ 落ち着かない	深呼吸やストレッチなど自分にあった方法でリラックスする
体がだるい 眠い	睡眠を十分にとる 軽い運動

生活習慣に関するアドバイス

心理的依存の克服

いったん禁煙に成功しても、ちょっとしたきっかけで喫煙を再開することがあります。下のような状況には、特に注意が必要です。再びタバコを吸い始めたきっかけを思い出し、その対策を考えてみましょう。

アルコールの席

仕事上のストレス

対人関係のストレス

気分の落ち込み

肥満を予防する

禁煙すると、食欲が改善して食事の量が増すため、一時的に体重が増える場合があります。通常、2~3キログラムの増加であるならば、あまり心配することはありません。しかし、それ以上の場合は、下にあげるような注意を心がけてください。

食事は腹八分目に

薄味で、あっさりした食事に（油っこいものは避ける）

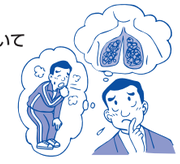
口さみしさを上手にしのぐ（干昆布、低カロリーのガム）

毎日、無理なくできる散歩や運動をする

野菜を食べる

禁煙継続のコツ

禁煙をするための6つのコツをまとめました。あなたに合った方法で、禁煙を続けましょう。


タバコの害について自分なりにイメージをもつ

禁煙しようと思った理由や禁煙中の努力を思い浮かべる

禁煙して良かったことを考える

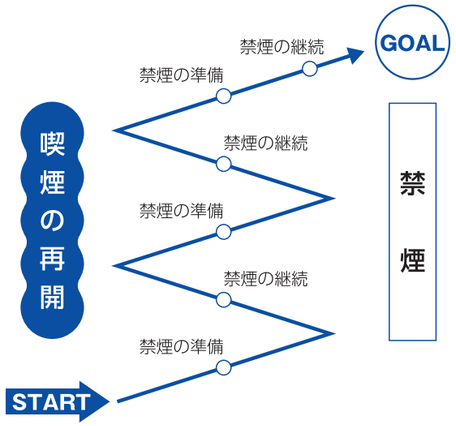
禁煙できたことに自信をもつ

ラクな気持ちで禁煙を続ける

禁煙中の仲間を見つける家族や友人に禁煙宣言

究極の秘訣:ネバーギブアップ

もし、あなたが禁煙中にタバコを吸ってしまっても、禁煙をあきらめることはありません。2~3度の失敗は通常みられることで、失敗自体を問題にしてくじけたり、自己嫌悪に陥らないことが重要です。大事なことは、失敗の経験から何を学ぶかということです。禁煙に成功した人の多くは、成功までに平均3~4回の禁煙チャレンジを経験しています。



5 禁煙ダイアリー

薬の使用量や禁煙時の変化（良かったこと、つらかったこと）をご自分で毎日記録し確認することは、あなたの禁煙プログラムの成功に役立ちます。

第○日	ニコチネルガム個数	メモ
記入例	9	イライラしてつらかった
第　日目		
第　日目		
第　日目		
第　日目		
第　日目		
第　日目		
第　日目		
第　日目		
第　日目		
第　日目		
第　日目		
第　日目		
第　日目		
第　日目		