

禁煙補助薬 ニコチネル パッチ20 パッチ10

さあ、スタート!



※禁煙状況や使用状況を記録しましょう。
※禁煙時の変化(よかったこと、つらかったこと)をご自分で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。

禁煙ダイアリー

▶ 8週間の禁煙プログラム



第1週目	パッチ20/パッチ10	貼付時間	メモ
記入例	パッチ20	16	イライラして辛かった
第1日目			
第2日目			
第3日目			
第4日目			
第5日目			
第6日目			
第7日目			

第2週目	パッチ20/パッチ10	貼付時間	メモ
第1日目			
第2日目			
第3日目			
第4日目			
第5日目			
第6日目			
第7日目			

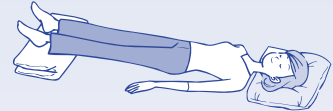
第3週目	パッチ20/パッチ10	貼付時間	メモ
第1日目			
第2日目			
第3日目			
第4日目			
第5日目			
第6日目			
第7日目			

禁煙生活 アドバイス

タバコが吸いたくなくなったり、口さみしくなったときは、冷たい水を飲む、深呼吸をする、低カロリーのガムや干し昆布をかむ、歯磨きをする、軽い運動をするなど、工夫してみましょう。



頭痛の時は、足を高くしてあおむけに寝る



イライラしたら、深呼吸やストレッチなど自分にあつた方法でリラックスする



体がだるくなったら睡眠を十分にとる
軽い運動

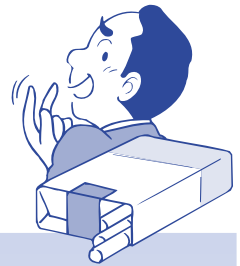


タバコの害について自分なりにイメージをもつ



禁煙補助薬
ニコチネル パッチ20
 パッチ10

誘惑に負けないで!



禁煙ダイアリー

第4週目	パッチ20/パッチ10	貼付時間	メモ
第1日目			
第2日目			
第3日目			
第4日目			
第5日目			
第6日目			
第7日目			

禁煙生活 アドバイス

肥満を予防しましょう

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。

野菜を食べる



折り返し地点です!

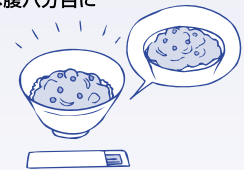


第5週目	パッチ20/パッチ10	貼付時間	メモ
第1日目			
第2日目			
第3日目			
第4日目			
第5日目			
第6日目			
第7日目			

薄味で、あっさりした食事に
 (油っこいものは避ける)



食事は腹八分目に



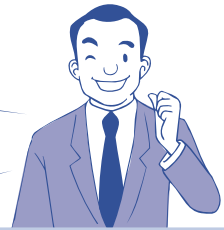
毎日、無理なくできる
 散歩や運動をする



第6週目	パッチ20/パッチ10	貼付時間	メモ
第1日目			
第2日目			
第3日目			
第4日目			
第5日目			
第6日目			
第7日目			

禁煙補助薬
ニコチネル パッチ20
パッチ10

いよいよゴール間近
もうちょっとです!



禁煙ダイアリー

第7週目	パッチ20/パッチ10	貼付時間	メモ
第1日目			
第2日目			
第3日目			
第4日目			
第5日目			
第6日目			
第7日目			

第8週目	パッチ20/パッチ10	貼付時間	メモ
第1日目			
第2日目			
第3日目			
第4日目			
第5日目			
第6日目			
第7日目			

禁煙生活 アドバイス



禁煙してよかったことを考える

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



禁煙できていることに
自信をもつ



ニコチネル パッチ20、ニコチネル パッチ10 用法・用量

最初の6週間はニコチネルパッチ20を1日1回、1枚を起床時から就寝時まで貼付し、次の2週間はニコチネルパッチ10を1日1回、1枚を起床時から就寝時まで貼付してください。禁煙によるイライラなどの症状がなくなり、禁煙を続ける意志が強く、禁煙を続けられる自信がある場合には、6週間のニコチネルパッチ20を使用後、7週目以降のニコチネルパッチ10を使用せずに、本剤の使用を中止してもかまいません。貼付する場所は上腕部、腹部あるいは腰背部に毎日場所を変えて貼付してください。

ニコチネルホームページのご案内
<https://www.nicotinell.jp>

製造販売元
HALEONジャパン株式会社
〒107-0052 東京都港区赤坂1-8-1