

禁煙ガイドブック

Nicotinell<sup>®</sup>  
ニコチネル<sup>®</sup>  
パッチ



パッチ

第1類医薬品

禁煙補助薬

HELPS YOU STOP SMOKING

# 目次

<b>1. 禁煙の準備</b> .....	1
● タバコ依存を知らう ● ニコチン依存度チェック	
● 禁煙開始日を決める ● 禁煙理由をあげる	
● 喫煙行動を観察する	
<b>2. 禁煙の開始</b> .....	4
● ニコチネル®パッチの禁煙プログラム	
<b>3. ニコチネル®パッチ 保管及び取り扱い上の注意</b> …	6
<b>4. ニコチネル®パッチ よくある質問</b> …	8
<b>5. 禁煙時の生活に関するアドバイス</b> …	10
● 禁煙時の離脱症状とその克服方法	
● 生活習慣に関するアドバイス	
● 禁煙継続のコツ	
● 究極の秘訣:ネバーギブアップ	
<b>6. 禁煙ダイアリー</b> .....	18

# 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 (WHOによる診断基準)

- Q1.喫煙したいという強い欲望、あるいは強迫感がある。
- Q2.喫煙の開始、終了、あるいは喫煙量を自分でコントロールすることが困難である。
- Q3.禁煙や節煙にともない、イライラや集中力の低下などの離脱症状が出現する。
- Q4.耐性(量がだんだん増えていくこと)が認められる。
- Q5.喫煙のため、それにかわる楽しみや興味を次第に無視するようになり、喫煙している時間が長くなる。
- Q6.明らかに有害な結果が起きているにも関わらず、依然として喫煙する。

上記6項目のうち**3つ以上**該当する方はニコチン依存症の可能性が高いと考えられます。このガイドブックをよく読み、薬剤師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時や、お盆休み・正月休みなどの連休がよいでしょう。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時は避けた方がよいでしょう。

## ● 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よ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<sup>®</sup>パッチの禁煙プログラム

#### 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よびます。

ニコチネル パッチは、1日1回、1枚を貼るだけ。

禁煙時に必要な量のニコチンを皮ふを通じて摂取できます。

ニコチネル パッチは医薬品です。

ご使用の際は説明文書の使用上の注意を

よく読み、用法・用量を守って正しくお使いください。



STEP1 パッチ20  
6週間使用



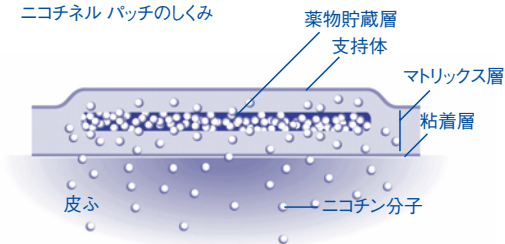
STEP2 パッチ10  
2週間使用



2ヵ月で  
禁煙達成!

# ニコチネル®パッチの構造

ニコチネル パッチは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設計になっている医薬品です。体内へ浸透していくニコチンの量は、通常、喫煙で得られる量より少ない量で、ニコチン切れによる症状をあらわさない量に工夫されています。成分であるニコチンは、薬物貯蔵層から出てマトリックス層で放出量がコントロールされます。薬剤をはがしても数時間は皮膚に残ったニコチンが体内に吸収されます。



# 3

## ニコチネル<sup>®</sup>パッチ 保管及び取り扱い上の注意

本製品はニコチンを含みます。下記の保管及び取り扱い上の注意を必ずお守りください。

- (1) 直射日光の当たらない涼しい所に保管してください。
- (2) 小児の手の届かない所に保管してください。
- (3) 他の人に譲り渡さないでください。
- (4) 使用期限のすぎたものは使用しないでください。(パッケージ側面、及び本剤の入った袋に記載があります。)
- (5) 使用するまでは、袋を開けずに保管してください。誤って袋を開封した場合は、袋の口をテープなどでしっかり閉め、小児の手の届かない所に保管してください。また、使用期限内であっても開封後は、1ヵ月以内に使用してください。(開封してしまったものは、品質の低下が速くなります。)



- (6) 使用後廃棄する場合は、粘着面を内側にして、2つに折り、小児の手の届かない所に捨ててください。(不燃ごみです。)
- (7) 本剤は、使用前後ともに小児にとっては相当量のニコチン含有していますので、重度の中毒症状を生じ、死亡にいたるおそれもあります。未使用及び使用済みの薬剤はいずれも、絶対に小児の手に入ることをないように、取り扱い及び廃棄には注意してください。
- (8) 万一、小児が薬剤を飲み込んだ場合には、無理に吐かせようとしてぬるま湯や牛乳などを飲ませようとせず、直ちに医師の診療を受けてください。(ニコチンを溶解し吸収させやすくなり、腸からの吸収を促進させることがあります。)
- (9) 小児が薬剤を口に入れた場合はすぐに取り出してください。(袋の上からであれば、体内にニコチンが摂取される危険は低いですが、必要に応じて医師の診療を受けてください。)

# 4

## ニコチネル<sup>®</sup>パッチ よくある質問

- Q. 入浴時などに一度はがしたニコチネル パッチを、再度使用することは出来ますか？**
- A.** 一度使用したもの、はがしたものを、再度貼ることはおすすめできません。はがした場合は、新しい薬剤を貼るようお願いしております。
- Q. ニコチネル パッチを貼りながらニコチンガム製剤を使用しても大丈夫ですか？**
- A.** 本剤を貼ったまま、または、はがした直後にはニコチンガム製剤を使用しないでください。ニコチンを過量に摂取してしまうおそれがあり、副作用があらわれやすくなります。
- Q. ニコチネル パッチを貼りながら喫煙しても大丈夫ですか？**

**A.** 本剤を貼ったまま、または、はがした直後には喫煙しないでください。ニコチンを過量に摂取してしまうおそれがあり、副作用があらわれやすくなります。

**Q. 半分に切って使用しても良いですか？**

**A.** 本剤は、切り分けて使用しないでください。本剤は、ニコチンが含まれている薬物貯蔵層の周りを特殊な層でくるみ、ニコチンが少しずつ体内に浸透していくよう工夫されています。切ってしまうとその構造が壊れ、ニコチンを一定量ずつ体内へ浸透させることができなくなります。

**Q. 一度に2枚以上貼っても良いですか？**

**A.** 本剤は1日1回、1枚を貼ることが正しい使い方です。一度に2枚以上貼ると、ニコチンの過量摂取になるおそれがありますので、説明文書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。

**詳しくはHPをご覧ください。**

<http://www.nicotinell.jp>

# 5

## 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）がでてきます。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、ニコチンが抜けだすためにみられるものです。

#### 症状

タバコが  
吸いたい



#### 対処法

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



## 症状

頭痛



## 対処法

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クセスする



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だし、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、下に掲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  
上手にしのご  
(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



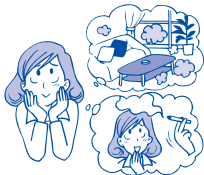
野菜を食べる



## 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



禁煙してよかったことを考える



ラクな気持ちで  
禁煙を続ける



禁煙できたことに  
自信をもつ

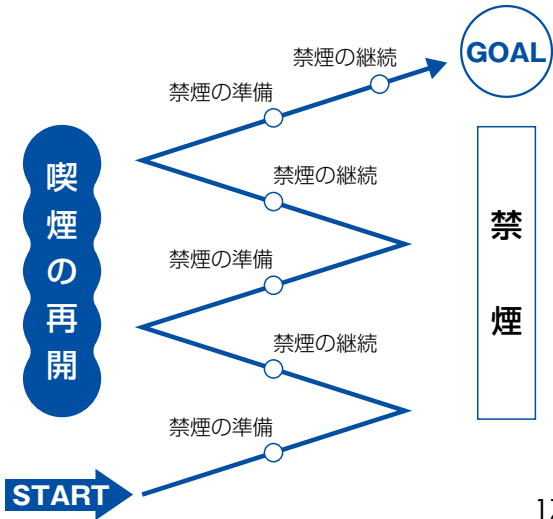


禁煙中の仲間を見つける  
家族や友人に禁煙宣言

## ● 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。





## 6 禁煙ダイアリー

禁煙時の変化（よかったこと、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	パッチ20 パッチ10	貼付 時間	メモ
記入例	20	16.0	イライラして辛かった
第 日目			
第 日目			
第 日目			
第 日目			







## お問い合わせ先

製品についてのお問い合わせは、下記にお願い致します。

お客様相談室

【電 話】03-5786-6315

【受付時間】9:00～17:00(土、日、祝日を除く)

ニコチネル® ホームページのご案内

<http://www.nicotinell.jp>

製造販売元

**グラクソ・スミスクライン・  
コンシューマー・ヘルスケア・ジャパン株式会社**  
東京都渋谷区千駄ヶ谷4丁目6番15号