

たばこと健康 ⑥

あなたも「たばこ」をやめられる
—身体的依存を乗り越えるために—



禁煙の大きな助けとなるのがニコチン代替療法です。この方法はニコチン依存度が高い方はもちろん、中等度の方にも効果的です。ニコチンガムやニコチンパッチは少ないニコチンを補給することで禁断症状を和らげます。次に少しずつニコチン補給量を減らし、ニコチン依存からも抜け出しやすくします。

● ニコチンガムの使い方 ●



ニコチンガム（商品名：ニコレット®）は1個あたり2mgのニコチンが含まれており、そのうち0.8mgがほぼと歯ぐきの間にはさむことで、粘膜から少しずつニコチンが吸収されます。徐々に個数を減らし3カ月をめどに終了するようにします。薬局・薬店で購入できます。



使用方法

たばこを吸いたくなかった時

①15回ゆっくりかむ

ぴりっとした味を感じるまで「ゆっくり」かむ

②約1分間かむのをやめる

ほぼと歯ぐきの間にはさんで粘膜から吸収させる

①～②を約30～60分繰り返したのち捨てる

使用開始時の個数のめやすは

1日31本以上の場合… 9～12個/日

1日21～30本の場合… 6～9個/日

1日20本以下の場合… 4～6個/日

ニコチンガムの長所

短時間で効果が得られる

ニコチン摂取量を自分で調節できる

口寂しさを補える

● ニコチンパッチの使い方 ●



ニコチンパッチ（商品名：ニコチネル®TTS®）はたばこの依存度によってサイズを決め徐々に小さいサイズに減らしていきます。8週間の使用が基本ですが数週間で不要になるケースもあります。使用するには医療機関の医師の処方せんが必要です。保険適用には条件がありますので、医師または薬剤師にご相談ください。



使用方法

①1日1枚起床時に、上腕部、腹部または腰背部に貼る

②皮膚刺激を避けるため、毎回貼る部位を変える

使用期間のめやすは

ニコチネルTTS30… 4週間

ニコチネルTTS20… 2週間

ニコチネルTTS10… 2週間 合計8週間

ニコチンパッチの長所


使い方が簡単である

歯の悪い方におすすめ

他人から見えない

ニコチン代替療法の注意点

ニコチン代替療法は有効性が証明されている薬剤であり、これを使うと禁煙成功率が約2倍高まります。日本では、現在ニコチン代替療法としてニコチンパッチとニコチンガムが使用可能です。これらの薬剤の効果を得るためには、その使用方法を正しく守ることが大切です。



ニコチン補充療法をしながらの喫煙
 血圧上昇、動悸、不整脈の危険性が高まるおそれがあります。

心筋梗塞・狭心症等のある方
 妊婦・授乳婦

高血圧・血圧コントロール不良の方
 ニコチンが強く影響する病気等がある方
 使用できないこともあります。医師または薬剤師にご相談ください。

脳血管傷害のある方
 消化性潰瘍のある方

ニコチン代替療法のQ & A

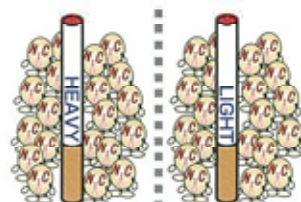
Q. 禁煙は意思の問題だから薬に頼らなくても禁煙できるのでは？

A. 依存度によっても違いますが、喫煙はニコチンによる薬物依存であるために禁煙が難しいのです。ニコチン製剤により少しずつ摂取することでかなり楽に禁煙を開始できます。



Q. 軽いたばこに変えたので問題はないのでは？

A. たばこのニコチン量とタール量の表示は機械的な測定法によるもので、実際の喫煙による摂取量より低い値となっています。また軽いたばこに変えても身体が必要な量を要求し吸い方を工夫してしまうため、実際の害は減らないことがわかっています。



Q. ニコチンの依存性ってどうして起こるの？

A. 脳内報酬回路が関わっています。脳に達したニコチンはドーパミン等の神経伝達物質の分泌に作用することで、「頭がすっきりする」「気分が落ち着く」「リラックスできる」などの効用を感じることができるのです。しかしそれが続くと自力で分泌する能力が低下してしまい、ニコチンが切れることで不安やイライラ、眠気などの症状を呈するようになるのです。



Q. ニコチン製剤にもニコチンが含まれてるが体に悪くないの？

A. たばこには200種類以上の有害物質が含まれていますが、ニコチン製剤にはニコチン以外は含まれていません。また、ニコチン製剤でニコチンを補給しても徐々に浸透し喫煙時より血中濃度は上がらず体への負担は少ないため、ほとんどの人が安全に使うことができます。ただし、ニコチンが強く影響する病気等には使用できないこと、および漫然と長期間使い続けるとニコチン製剤の依存症になってしまうことがあることから、その使用には注意が必要です。

