

禁煙のすすめ

[Home](#) > [健康に関する情報](#) > [禁煙のすすめ](#) > 禁煙補助剤

禁煙補助剤

禁煙補助剤は、薬局・薬店で購入可能なものと、病院で医師の処方が必要なものがあります。それぞれの特徴をふまえて、選択しましょう。

病院での禁煙治療は、以下の4つの条件をすべて満たし、医師が必要と認めた場合のみ保険適応となります。

保険適応の4つの条件

- スクリーニングテスト(TDS) が5点以上でニコチン依存症と診断
- ブリックマン指数(=1日の喫煙本数×喫煙年数)が200以上
- 直ちに禁煙することを希望
- 禁煙治療についての説明を受け、その禁煙治療を受けることを文書により同意

その他に、保険適応となるには施設の基準もありますので、受診する前に病院に確認することをお勧めします。

下記リンク先からも医療機関を検索できます。

<http://www.sugu-kinen.jp/other/search.html>

※ファイザーが提供する「お医者さんと禁煙」をサポートするためのサイトです。

禁煙補助剤の種類と特徴

	ニコチンガム	ニコチンパッチ		バレニクリン
種 類	ニコチンを含むガム	ニコチンを含む貼り薬		ニコチンを含まない飲み薬
商品名の代表例	ニコレットガム	ニコチネルパッチ ニコレットパッチ シガノンQT	ニコチネルTTS	チャンピックス錠
入手場所	薬局・薬店	薬局・薬店	病院	病院
通常 使用期間	3ヶ月	8週間	8週間	12週間
受診回数	—	—	5回	5回
費 用	1個 約70～90円	ニコチネルパッチ20 7枚入り 約2,800円 ニコチネルパッチ10 7枚入り 約2,500円	1回 約3,000～5,000円 ※一定の要件を満たし 保険適応となる場合 ※受診料・指導料・薬 代含む	1回 約3,000～5,000円 ※一定の要件を満たし 保険適応となる場合 ※受診料・指導料・薬 代含む
	<例> 1個80円で以下の使用 個数で計算した場合 3日間 12個/日 2週間 7個/日 4週間 5個/日 4週間 3個/日 3週間 1個/日 合計 29,760円	<例> 上記の値段で以下の 方法で使用情况の場合 6週間 ニコチネルパッチ20 2週間 ニコチネルパッチ10 合計 21,800円	<例> 1回3,000円(保険適 応)で5回受診した場 合 合計 15,000円 ※保険適応外の場合、 合計 50,000円	<例> 1回3,000円(保険適 応)で5回受診した場 合 合計 15,000円 ※保険適応外の場合、 合計 50,000円
特 徴	★口腔粘膜からニコチンを吸収させることで禁煙時のニコチン離脱症状を緩和させる。 ★ニコチンパッチに比べて血中濃度の上昇が早く、突然の喫煙欲求に対処可能である。 ★禁煙成功率が約1.6倍に高まる。	★皮膚からニコチンを吸収させることで、禁煙時のニコチン離脱症状を緩和させる。 ★食欲抑制効果があり、体重増加の軽減が期待できる。 ★汗をよくかく人、皮膚がかぶれやすい人は使いにくい。 ★禁煙の成功率が約2倍に高まる。	★脳のニコチン受容体に働きかけ、禁煙時のニコチン離脱症状を抑えるほか、喫煙による満足感を抑制する。 ★最初の1週間は喫煙してもよい。 ★禁煙の成功率が約3倍に高まる。	

ニコチンガム(ニコレットガムの場合)

→使用方法

- たばこを吸いたいと思った時、1回1個のガムを以下の方法で噛みます。
 - ① プリッとした味を感じるまで、ゆっくり噛みます。(15回程度)
 - ② ほほと歯茎の間にしばらくおきます。
 - ③ 味を感じなくなったら、再び噛み始めます。
 - ④ ①～③を30～60分繰り返します。
- 1日4～12個から始めて、適宜増減しますが、1日24個を上限とします。
- 禁煙に慣れてきたら、1週間ごとに1日の使用量を1個ずつ減らし、1～2個となった段階で中止します。
- 使用期間は、通常3ヶ月以内で、最大6ヶ月を超えて使用してはいけません。

使用開始時の1日使用個数の目安	
禁煙前の1日喫煙本数	1日の使用個数
20本以下	4～6個
21～30本	6～9個
31本以上	9～12個

→注意事項

- 薬剤師の指示、説明書の指示を必ず守って使用してください。
- なんらかの病気を持っている人、アレルギー体質の人、薬を服用している人、妊娠している人、過去にこの薬を使用して副作用症状が出現した人、その他不安な点がある人は、医師や薬剤師に相談してください。
- 唾を飲み込むと、のどの痛みや胸焼け、胃の不快感などの副作用が出やすいので、唾は飲み込まずにティッシュなどに出すようにしてください。
- 早く噛むと唾液が多く出て有効成分を飲み込んでしまい、口腔粘膜からニコチンが吸収されなくなりますので、ゆっくりと噛んでください。
- 最初の4週間は、たばこが吸いたいと思ったときに我慢せずにニコチンガムを使用します。特に離脱症状が強い1～2週間は、十分量(1日最大24個まで)使用することがポイントとなります。
- ニコチンガムの使用期間の目安は3ヶ月ですが、使用を中止しても禁煙可能と判断した場合には3ヶ月より以前に使用を中止しても構いません。
- 禁煙に慣れてきたら1週間単位で使用個数を1～2個ずつ減らしていきます。喫煙欲求が出たらニコチンガム以外に日常生活の工夫(冷たいお茶や温かいお茶を飲む、深呼吸、歯磨きや軽い運動をする、普通のガムを噛むなど)をしてニコチンガムの量を徐々に減らしていきましょう。
- ニコチンガムを使用しながらの喫煙は絶対にしないでください。ニコチンの摂り過ぎになります。

[このページのトップへ](#)

ニコチンパッチ(ニコチネルパッチ、ニコチネルTTSの場合)

→使用方法

- ニコチンパッチを1日1回1枚、起床時から就寝まで貼付します。
- 貼付場所は、上腕部、腰部、腹部のいずれかです。
- 肌にシワができないように伸ばして貼り、薬の端が浮かないように手のひらや指で10秒くらいしっかりと押さえてください。

→薬局・薬店で購入する場合の禁煙プログラム

	種類	使用期間
1	ニコチネルパッチ20	6週間
2	ニコチネルパッチ10	2週間

ニコチネルパッチ20を6週間使用後、離脱症状がなく禁煙を続けられる自信のある人はニコチネルパッチ10を使用しなくても構いません。

→病院で処方される場合の禁煙プログラム

	種類	使用期間
1	ニコチネルTTS 30	4週間
2	ニコチネルTTS 20	2週間

使用途中にニコチンパッチの減量が可能な場合には、医師の指示のもとにプログラム途中でニコチンパッチの種類を変更したり中断することもあります。

→ 注意事項

- 医師・薬剤師の指示、説明書の指示を必ず守って使用してください。
- なんらかの病気を持っている人、アレルギー体質の人、薬を服用している人、妊娠している人、過去にこの薬を使用して副作用症状が出現した人、その他不安な点がある人は、医師や薬剤師に相談してください。
- 皮膚への刺激を避けるために、貼付場所は毎日変えてください。
- 夕方～夜、寝る前に貼付すると、夜間ニコチンの血中濃度が高まり、不眠になりやすいので注意が必要です。
- 傷や皮膚病のあるところ、ベルトラインや体毛の濃い部分は避けて貼付してください。
- 貼付場所が濡れている時は、よく拭いて乾燥させてから貼付してください。
- ニコチンパッチを使用しながらの喫煙は絶対にしないでください。ニコチンの摂り過ぎになります。
- 貼ったまま入浴や水泳はできますが、上から強くこすらないようにしてください。

[このページのトップへ](#)

バレニクリン(チャンピックス錠の場合)

→ 使用方法

- 医師の指示通りに薬を服用します。禁煙開始日を決定し、その1週間前から服用します。

→ 通常の禁煙プログラム

	服用方法	使用期間
1	0.5mgを1日1回 食後	1週 1～3日目
2	0.5mgを1日2回 朝・夕食後	1週 4～7日目
	禁煙開始	8日目
3	1mgを1日2回 朝・夕食後	2～12週
4	必要に応じて24週まで服用	12週以降

※12週までは保険診療ですが、12週以降は自由診療となります。

→ 注意事項

- 医師・薬剤師の指示、説明書の指示を必ず守って使用してください。
- なんらかの病気を持っている人、アレルギー体質の人、薬を服用している人、妊娠している人、過去にこの薬を服用して副作用症状が出現した人、その他不安な点がある人は、医師や薬剤師に相談してください。
- 副作用として、吐き気・頭痛・上腹部痛・便秘・普段と違う夢を見る・不眠・めまい・眠気などの症状が起こることがあります。気になる症状が現れたら早めに医師に相談してください。
- 空腹時に吐き気が起こることがあるので、1日3食摂ることが推奨されています。また、食後に服用するようにしてください。
- ニコチンを含んだ禁煙補助剤との併用はしないでください。副作用が多くでる可能性があります。

○ 禁煙のすすめ目次ー

- | | |
|-----------------------------------|---------------------------------|
| → たばこの有害物質 | → たばこの体への影響 |
| → たばこの周囲の人への影響 | → ニコチン依存症 |
| → 禁煙のメリット | → 禁煙後の体重増加 |
| → 呼気一酸化炭素(CO)濃度測定 | → 禁煙の手順 |
| → 禁煙補助剤 | → 禁煙を継続させるための工夫 |
| → 禁煙Q&A | |

[このページのトップへ](#)