# 禁煙補助薬について

**禁煙補助薬を使うことで**
**ニコチン切れの離脱症状があらわれにくくなり**
**禁煙を続けやすくなります。**

～現在禁煙のための薬には「飲む」、「貼る」、「かむ」タイプの３種類があります～

## ＜飲　む＞

ニコチンを含まない飲み薬です。1日2回、食後に飲みます。飲み始めてから8日目に禁煙を開始します。
通常12週間、服薬を継続します。医師の処方が必要です。

【長所】
・一定の要件を満たすと、健康保険等が適用される。
・ニコチンを含まない

## ＜貼　る＞

ニコチンパッチは、ニコチンを含んだパッチを皮膚に貼って使用する薬です。1日1回、上腕やお腹、背中などに貼ります。標準的な使用期間は8週間です。皮膚のかぶれを防ぐため、毎日貼る場所を変えるとよいです。
薬局で購入するタイプと、医師に処方してもらうタイプがあります。

【長所】
・接客業などの業種や歯、あごの問題などでガムを噛めない人でも使用できる
・一定の要件を満たすと、健康保険等が適用される

## ＜噛　む＞

ニコチンガムは、ニコチンを含んだガムで、口の内側の粘膜からニコチンが吸収されます。
１回の使用量は必ず１個とし、禁煙し始めは吸いたくなった時に我慢せずに噛み、次第に減らしていきます。
噛み方としてはゆっくり噛みます。速く噛むと唾液が多く出て、唾液と一緒にニコチンが飲み込まれてしまいます。

【長所】
・タバコが吸いたくなった時に使用できる
・口寂しさが紛らわせられる

参考資料：ファイザー株式会社　パンフレット「軽く考えていませんか？受動喫煙」
日本循環器学会、日本肺癌学会、日本癌学会、日本呼吸器学会：禁煙のための標準手順書　第６版、2014