

# そろそろ禁煙しませんか？

前回につづき、「禁煙」についてお伝えします



## 1、禁煙の流れ～まずは禁煙の意志を固めよう

★ 禁煙の意志を固める

⇒ 禁煙する ⇒ 離脱症状への対処

- 禁煙開始日の決定
- 禁煙する理由を確認
- 周囲に禁煙を宣言
- 前向きな姿勢で取り組む

### 離脱症状

- めまい
- 頭痛
- イライラ感 など

★ 禁煙を始める時期は繁忙期や宴会シーズンは避けましょう

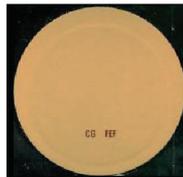
★ ニコチン代替療法や禁煙治療を活用し離脱症状の軽減を

## 2、ニコチン代替療法について

薬局で禁煙補助剤を購入

### ニコチン製剤

- ・ ニコチンガム
- ・ ニコチンパッチ



ニコチン依存度が高い人はパッチ、軽度～中等度はガムだが、状況に応じて選択可能

★ 使用法の例（ガムとパッチの併用も可能）

**ガム**：吸いたくなったら、1回1個を約30～60分かけてゆっくり断続的に噛む。  
唾液を飲み込まない。期間は通常3ヶ月。

**パッチ**：大パッチを2～4週間、中パッチを2週間、小パッチを2週間貼付。8週間程度。

代替療法は、費用本人の性格・仕事の環境・ニコチン依存度など総合的な判断で決定

## 3、禁煙治療について

- ・ 医療機関で飲み薬による禁煙治療（**健康保険適用**）  
※ニコチン依存症と診断された方で禁煙希望者が対象
- ・ 期間 12週間（5回の受診が基本）
- ・ 成功率 約5割（5回受診完了者の場合）
- ・ 費用 計約2万円



いわき市内で禁煙治療を行える医療機関のパンフレットをご用意しています！