

やるぞ〜！

スタート

これを使用しました！

禁煙補助薬



3日目

眠たい・・・  
タバコがおいしくなくなった

呼気中の一酸化炭素が  
5 ppmになりました！

12日目

ちょっと寂しいけど、  
さようなら〜

子どもと過ごす  
時間が増えました！

1ヶ月目

家の外でタバコを吸っていた瀧野さん。  
手を洗ってからお子さんと過ごしていました。

## 禁煙補助薬ってなに？

禁煙補助薬とは、ニコチンをタバコ以外から補充したりタバコを吸いたいという気持ちを少なくしたりすることで禁煙を助けてくれる薬です。禁煙補助薬には3種類あります。

### 1. ニコチンガム

ニコチンを含んだガムで、口の粘膜からニコチンを吸収します。

### 2. ニコチンパッチ

ニコチンを含んだ皮膚に貼る薬です。

### 3. バレニクリン（飲み薬）

ニコチンを含まない飲み薬で、イライラなどのニコチン切れ症状を軽くし、タバコをおいしいと感じにくくします。



ニコチンガムやパッチは薬局で購入可能ですが、バレニクリン（飲み薬）は**医師の処方**が必要になります。

**下記の要件を満たすと保険診療で治療を受けることができます。**

- ニコチン依存症を診断するテストで5点以上
- $(1 \text{ 日の平均喫煙本数} \times \text{これまでの喫煙年数}) = 200 \text{ 以上}$
- 1ヶ月以内に禁煙を始めたいと思っている
- 禁煙治療を受けることに文書で同意している

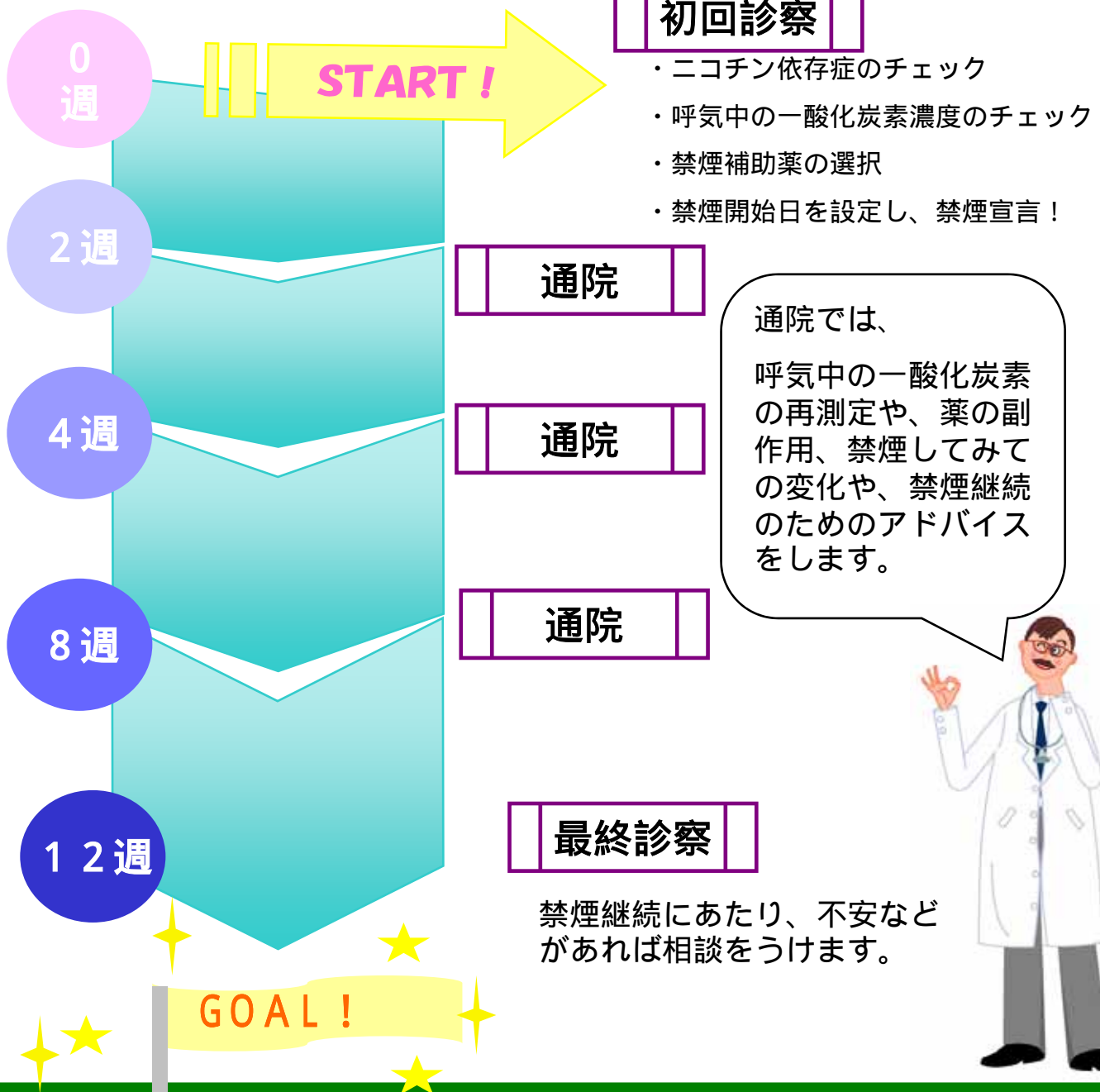
注) 過去に健康保険等で禁煙治療を受けたことのある方の場合、前回の治療初診日から1年経過しない場合は自由診療となります。

禁煙外来については次ページへ→

# 禁煙外来へ行こう！

禁煙外来は、たばこをやめたい人向けに作られた専門外来です。  
一定の基準を満たす喫煙者の禁煙に関し、健康保険の適用もされます。

## 禁煙までの流れ



## 吸いたいときの対処方法教えます！

- 冷たい水、熱いお茶を少しずつ飲む

コーヒーは逆にタバコを吸いたくします。

- 深呼吸をする

- 体を絶えず動かす

- 場所を変える

- 歯を磨く

- お酒の席にご用心

禁煙開始して2週間はお酒の席を避けましょう。

- 煙の多い場所に行かない

喫煙コーナー・パチンコ店には要注意！

- 気楽な気持ちで禁煙している時間を伸ばしていく

体を動かして  
吸いたい気持ちを  
やりすごそう！



刺激のある  
歯磨きで  
お口さっぱり！



瀧野さんは、  
吸いたいときに  
どうされましたか？

自分はいあまり吸いたいと  
思うことはなかったです。  
薬の効果かなあ？

