

禁煙補助薬品

Products to help you stop smoking

禁煙はそう簡単にいかないかもしれません。たばこは常習性が高いため、補助薬品などを使った方が無理なく禁煙できます。

禁煙の成功率を倍増させるためのいろいろな医薬品が出ています。

どんな医薬品ですか？

効果が見られる医薬品:

1. ニコチン置換療法 (NRT: Nicotine Replacement Therapy)
シール式ニコチンパッチ、ニコチンガム、吸入式のインヘイラーがあります。
ニコチン置換療法の医薬品はすべて、薬局で入手でき、処方箋がいりません。
2. ザイバン
この錠剤は医師からの処方箋が必要で、医薬品補助制度 (Pharmaceutical Benefits Scheme) の対象になっているため、安価です。

これらの医薬品を正しく使用すると、ヘビースモーカーの禁煙成功率が倍増するという結果が出ています。

最近、心臓発作を起こした人や、妊娠中、あるいは乳児に母乳を与えている人は、こういった医薬品を使う前に必ず医師に相談して下さい。

ニコチン置換療法 (NRT) はどのように機能しますか？

ニコチン置換療法とは、たばこから得ていたニコチンの代わりに、ガム、シール式パッチまたは吸入式インヘイラーでニコチンを体内に吸収させる方法です。

- ニコチンガムは、口の粘膜を通してニコチンをゆっくり体内に吸収させます。
- ニコチンパッチは、皮膚を通してニコチンをゆっくり体内に吸収させます。
- 吸入式インヘイラーは、肺を通して若干速くニコチンを体内に吸収させます。

これら医薬品は、たばこに比べて少量のニコチンを常に体内に補給するため、次の効果があります：

- 身体のコチン依存度を軽減する。
- 離脱症状 (喫煙欲求や不安感) を和らげる。

ニコチン置換療法の実施方法

上記電話番号は本巻出版時有効ですが、
継続的に更新はされませんので、電話帳で番
号を確認する必要があるかもしれません。

一日に10本以上たばこを吸っている人は、ニコチン含有量の多いニコチン置換療法を選んだ方がよいでしょう。

ガム: 3、4回かむ。
平らにしてから頬と歯茎の間にはさむ。
30分後に口から出して捨てる。
1時間に1回など、定期的にガムを使用するようにする。
ガムは普通のガムのようにかむのではなく、口内用パッチとして使う。

パッチ: 朝、腕か身体上部の皮膚に貼る。清潔で乾いた部分に貼るようにする。
皮膚に湿疹ができないように、貼る場所を毎日変える。

吸入剤: たばこに似せたもので、口を通してニコチンを吸い込む。
口がさびしいと感じる人には効果的な場合がある。

ニコチン置換療法の効果を得るためには、最低7週間は継続する必要があります。

喫煙者の中には、たばこの離脱症状をニコチン置換療法の副作用だと誤解する人がいます。ニコチン置換療法中には、緊張したり、興奮したり、落ち込んだり、よく眠れなかったり、喫煙欲求が強くなったりすることがありますが、これはニコチンからの離脱症状である場合があります。

このような症状は、たばこから得ていたニコチンが、ニコチン療法を通じて十分に置換えられていない場合に見られます。ニコチンパッチとニコチンガム、あるいはニコチンパッチとインヘイラーなど、異なるニコチン療法を組み合わせる禁煙成功率を高めるようにしてもよいでしょう。

副作用が見られる人もいますが、通常は軽い症状ですみます。心配な場合には、医師に相談しましょう。

ザイパンとは?

ザイパンとは、ニコチンを使わない禁煙補助薬です。処方箋がなければ購入できませんので、医師の診断を受ける必要があります。ザイパンとニコチン療法を組み合わせる禁煙することもできます。

その他の禁煙対策

この他にも、次のような対策が禁煙に役立つでしょう:

- カウンセリング
- 禁煙計画を立てる。
- 禁煙日を決める。
- 禁煙日までに喫煙量を減らす。
- 友人と一緒にやめる。
- 最初の2週間はアルコールとコーヒーの量を減らす。
- 他人のたばこの煙を避ける。

禁煙後約3カ月で、ほとんどの人は安定したノンスモーカーになります。

重要なことは

- たばこをやめるまでに何度も禁煙を試みる人はたくさんいます。
- 禁煙計画を立てると、成功率が高くなるでしょう。
- 禁煙による健康への効用は、禁煙後2時間以内に始まります。

より詳しい情報は

- 医師や薬剤師に相談しましょう。
- 禁煙ヘルプライン (Quitline : 131 848) に電話しましょう。英語で電話をすることが困難な方は、電話131 450の通訳サービス (TIS: Translating and Interpreting Service) をご利用下さい。