

禁煙支援・相談を お受けします！

茨城県と茨城県薬剤師会では、禁煙をサポートしています。

「禁煙支援・相談」 ヘルシースポット薬局



茨城県

「禁煙支援・相談」
ヘルシースポット薬局の
ステッカーの提示のある
薬局で受けられますので
お気軽にご相談ください。

禁煙のためのステップ

- ① 「禁煙開始日」を設定しましょう
- ② 禁煙のメリットを思い描きましょう
- ③ 禁煙したい理由を書き出しましょう
- ④ まわりの人に、禁煙宣言をしましょう
- ⑤ 禁煙中、もし、吸いたくなったら…
ゆっくり深呼吸をしましょう
冷たい水を飲みましょう
からだを動かしましょう

☆「禁煙支援・相談」ヘルシースポット薬局名簿は茨城県保健予防課のホームページに掲載していますので直接、お問い合わせください。

茨城県 → 各課のホームページ → 保健予防課 → (トピックス) ヘルシースポット
→ 禁煙支援・相談ヘルシースポット薬局名簿

<http://www.pref.ibaraki.jp/bukyoku/hoken/yobo/yobo.htm>

～どうしても、やめられないあなたへ～

薬を利用して、禁煙する方法があります

① ニコチンガム製剤を用いる方法

- ・タバコの代わりにガムを噛むことで、喫煙時より穏やかに口腔粘膜からニコチンが吸収され、血液中に入ります。禁煙時に起こるニコチン離脱症状を和らげ、また、同時に口寂しさを紛らわすことができます。
- ・薬局、薬店で購入することができます。
- ・初回量が人によって違います。
- ・服用薬剤がある方は、薬剤師にその旨お伝えください。
- ・通常のガムと噛み方が異なりますので、使用方法について、薬剤師による説明を受けてから購入してください。

② 経皮吸収ニコチン製剤を用いる方法

- ・1日1枚貼ることで、ニコチンが皮膚からゆっくりと吸収され、禁煙時に起こるニコチン離脱症状を和らげます。
- ・薬局、薬店で購入することができます。(ニコチネルパッチ等)
- ・医師が患者に対し、「ニコチン依存症であり、他の基礎疾患のためにも禁煙が必要」と診断した場合、処方せんが発行されることがあります。この場合、健康保険を使用することができます。(ニコチネルTTS)
- ・パッチを貼るだけなので、ガムと違って人の目を気にする必要がなく、何処でも使用できます。
- ・服用薬剤がある方は、薬剤師にその旨お伝えください。

③ 経口禁煙補助薬を用いる方法

- ・ニコチンの代わりに脳内の $\alpha_4\beta_2$ 受容体に結合し、少量のドーパミン(脳内物質)を遊離させることによって、禁煙に伴う離脱症状やタバコへの切望感を軽減します。また、服用中に喫煙しても、 $\alpha_4\beta_2$ 受容体にニコチンが結合するのを妨げるため、喫煙による満足感を抑制します。
- ・使用するには、医師の診断が必要となります。

～茨城県と茨城県薬剤師会では、あなたの禁煙をサポートしています～