



# しいのみつうしん

第47号 2010年11月

## 今こそ禁煙のチャンス！

2010年10月1日からタバコは1箱約400円に値上がりしました。  
 タバコの値上げはピンチですが、禁煙のチャンスになります。  
 タバコはあなたの健康と周囲の人たちの健康に影響を及ぼします。  
 禁煙を考えている方、是非この機会に禁煙に取り組んでみてはどうでしょうか。

### 【タバコをやめるには】

タバコが簡単にやめられないのはタバコに含まれるニコチンのせいで依存症になっているからです。ところが禁煙したときに出る離脱症状を軽減し、スムーズに禁煙へと導くニコチン置換療法という方法があります。



**ニコチン置換療法**とは喫煙し始めた時にでる様々な離脱症状（タバコを吸いたい、イライラなど）はニコチンづけになっていた身体の中から、ニコチンが抜け出すために起こるものです。この症状に対し一時的にニコチンを補充することにより軽減し、禁煙を容易にする方法がニコチン置換療法です。



タバコが吸いたい



体がだるい、眠い



イライラ落ち着かない



頭痛

### 【禁煙補助剤】

禁煙補助剤には飲み薬、貼り薬、ガムの3つのタイプがあります。

タイプ	飲み薬タイプ (チャル <sup>®</sup> ックス)	貼り薬タイプ (ニコチル TTS、ニコレット <sup>®</sup> パッチ)	ガムタイプ (ニコレットガム)
病院診察・処方箋が必要	○	○(ニコチネル TTS)	×
処方箋不要(薬局のみで購入可能)	×	○(ニコレットパッチ)	○

※ チャル<sup>®</sup>ックスはニコチン製剤とタイプは違いますが、禁煙のための飲み薬です。

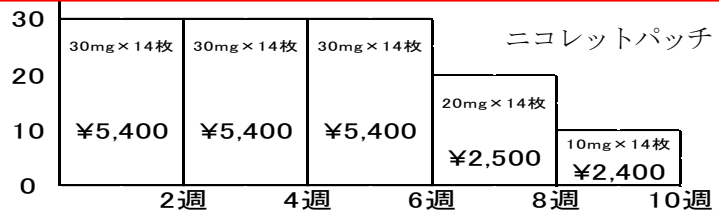
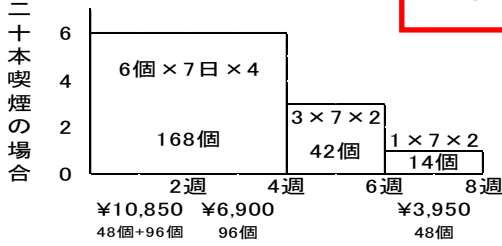
※ チャル<sup>®</sup>ックスとニコチル T T Sは別途病院での診察料等が必要となるため、詳しくは病院にお問い合わせ下さい。

※ カッコ内は当薬局で取り扱いのある薬になります。

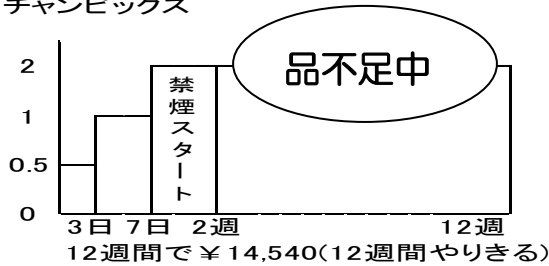
**【禁煙に必要な費用と期間】**

**現在、チャンピックスとニコチネル TTS は品不足となっております。新たに治療を開始される場合、チャンピックス、ニコチネル TTS とも1月以降の開始になります。詳細は医療機関へ**

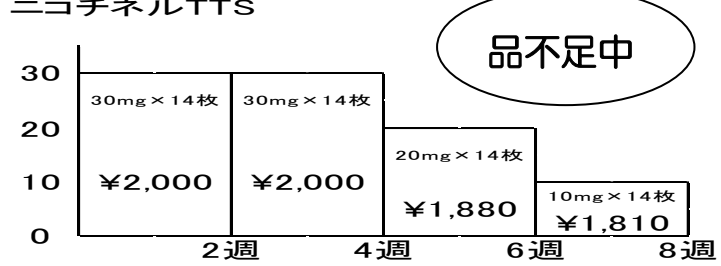
一日二十本喫煙の場合  
ニコレットガム(ニコレット)  
(個/日)



チャンピックス



ニコチネルTTS



- ※ 治療開始前の毎日の喫煙の本数により使用量が変わります。
- ※ ニコレットパッチとニコレットガムの価格はすべて税別 メーカー希望小売価格を記載しております。
- ※ ニコチネルTTSとチャンピックスは当薬局の薬代のみ(3割負担の場合)で計算されています。

**【タバコとコスト】**

・1日1箱(1箱400円の場合)吸うとして考えると

期間	1ヶ月後	3ヶ月後	6ヶ月後	1年後	3年後	5年後	10年後
金額	12,000円	36,000円	72,000円	146,000円	438,000円	730,000円	1460,000円

禁煙補助剤を使って禁煙すると通常3ヶ月喫煙するよりも経済的です。

**【禁煙による身体の中の変化】**

- 禁煙開始後 20分後：血圧と心拍数が正常に戻る。ニコチンによる離脱症状がでてくる。
- 8時間後：血中酸素量が正常に回復する。
- 1日後：体内から一酸化炭素が消失する。
- 2日後：体内から完全にニコチンが消失する。味覚や嗅覚が改善し始める。
- 1週間後：睡眠リズムが正常に回復し始める。
- 2週間後：体内の血液循環が改善し始める。
- 4週間後：ほぼ離脱症状が消失する。
- 3ヵ月後：嗅覚や味覚が正常に戻ったため増えていた食欲が元に戻り始めます。

・禁煙することで様々な機能が回復してきます。

健康面や経済面から禁煙を考えているあなた！

無理なく禁煙を達成するために禁煙補助剤を使用してみませんか？

禁煙や禁煙補助剤に関する相談を受け付けています。是非一度薬局で相談してみてください。

**※現在、チャンピックスとニコチネル TTS は品不足となっております。新たに治療を開始される場合、チャンピックス、ニコチネル TTS とも1月以降の開始になります。詳しくは医療機関へ。** 提供 NOVARTIS ジョンソン・エンド・ジョンソン

お薬や「健康食品」のことなどに関して、Eメール ([shiinomi@blue.ocn.ne.jp](mailto:shiinomi@blue.ocn.ne.jp)) によるご相談もお受けしています。  
お気軽にご相談下さい。 ファルマネットぎふ ホームページ (<http://www.pharma-net.co.jp>)  
しいのみ薬局 ☎0575-27-0130      しいのみセンター薬局 ☎058-241-1818  
華陽しいのみ薬局 ☎058-271-1640      南しいのみ薬局 ☎058-244-2112