

禁煙成功 こうすればできる!





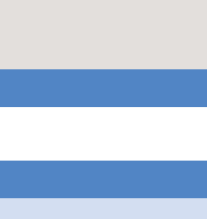



たばこは、肺がん、いんとう咽頭ガン、こうとう喉頭がん、胃がんなど多くのがんの原因になるだけでなく、心筋梗塞などの虚血性心疾患、脳卒中、糖尿病などの生活習慣病にも大きく関わっています。その害はわかっているけど、ニコチンによる身体的・精神的依存があるため、なかなか自力ではやめられません。禁煙のメリットをもう一度考え、補助薬などを使ってチャレンジしてみましょう。

監修 東海大学医学部健康管理学非常勤教授 本間康彦
ひらつか生活習慣病透析クリニック院長



禁煙で得られる8つのイコト

たばこをやめた瞬間から効果があります。禁煙で人生を変えてみませんか。

- ストレスからの解放** → 仕事中、喫煙所に行かなくて済む 
- 周囲からの評価向上** → 家族が喜び、職場でリスペクトの対象に 
- 仕事力がアップ** → 集中力がつき、仕事もはかどるようになる 
- 経済的負担が軽減** → たばこ代がかからず、お金がたまる 
- 病気のリスク減** → がんや生活習慣病の心配が減り、健診結果もGOOD! 
- 体調が改善** → のどの調子よくなり、階段で息切れしなくなる 
- 美容効果も** → 肌がキレイに。頭痛や肩こり、冷え性も改善 
- 防災や美観の面でも** → 火事の心配がなくなり、部屋も清潔に 



禁煙補助薬を使うとよいのはなぜ

ニコチン依存が重い人、何度も禁煙に失敗している人におすすめです。

- 理由1** 離脱症状が抑えられるため、成功率が高い
- 理由2** 禁煙後も体重増加しにくい
- 理由3** 健康保険が使える



病院で
処方

飲み薬(内服薬)で 禁煙!

- ・用量を増やしながら12週間服用
- ・たばこがおいしくなくなるため、成功率は高い
- ・健康保険が使える



病院で
処方

ニコチンパッチで 禁煙!

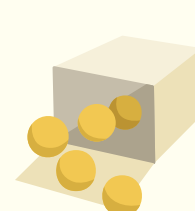
- ・起床時に貼る。サイズを大→中→小と小さくしていく
- ・安定した血中ニコチン濃度の維持が可能
- ・病院で処方の場合、健康保険が使える



薬局・
薬店で
購入

ニコチンガムで 禁煙!

- ・1日20本吸う人は、1日6～9個から徐々に減らす
- ・ニコチン濃度の自己調節が可能
- ・第一種医薬品のため、薬剤師の説明を受けて購入



※禁煙を試みないで、漫然と禁煙補助薬を使用していると、2倍の喫煙をしいられることになりますので、注意しましょう。

けんぽお知らせ板