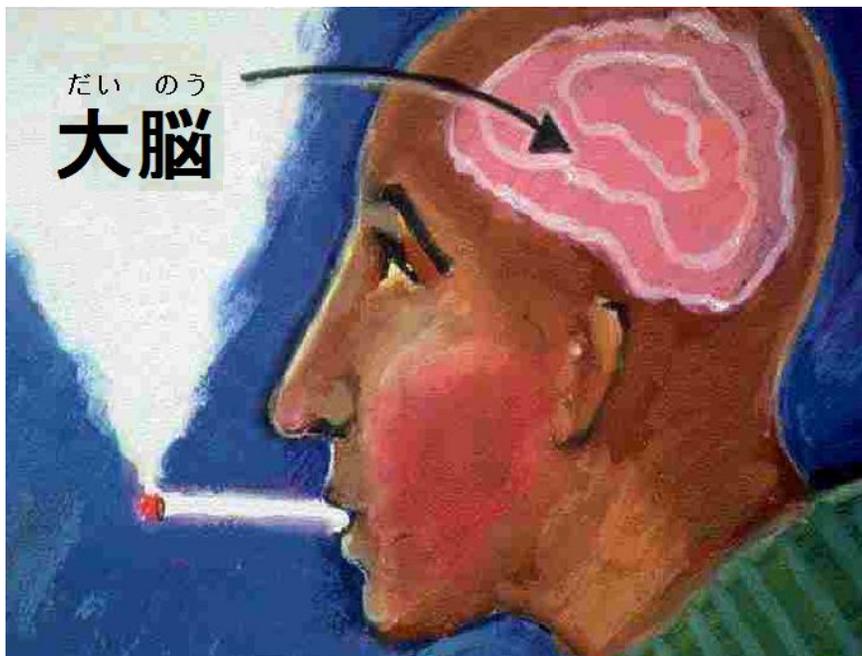


[1]



[2]



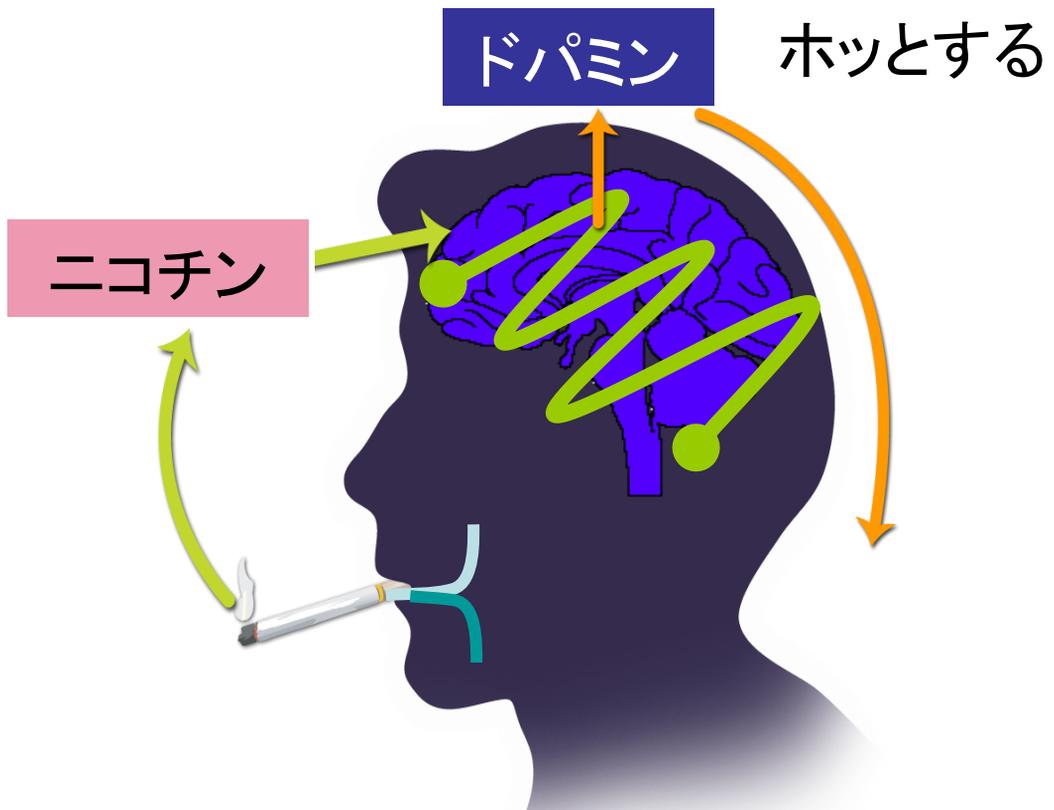
[3]



[4]

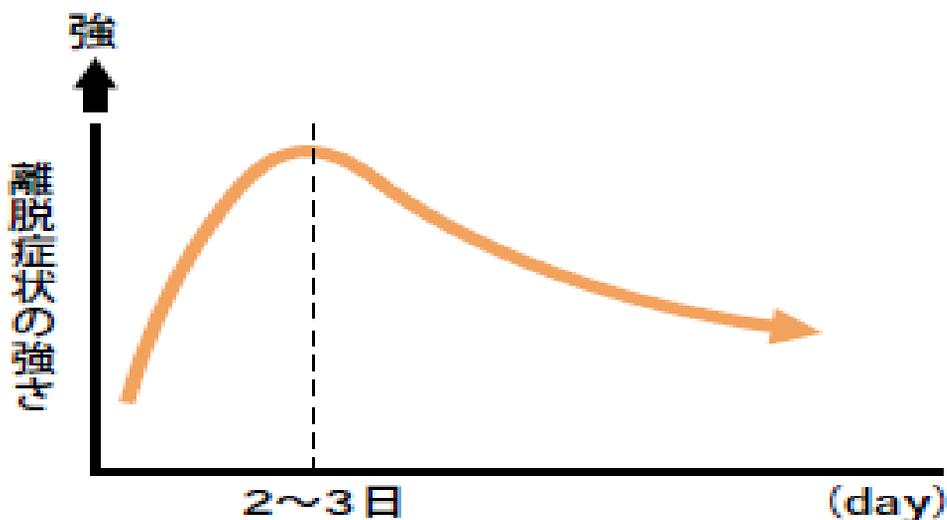


[5] ニコチン依存症のまとめ



ニコチンは時間とともに欠乏し不快感
→タバコを吸いたい気分

[6] 離脱症状は2-3日目がヤマです
以後はゆっくり軽くなっていきます
今回は禁煙補助薬を併用しますので
離脱症状のヤマはより軽くなります
始めたらまず3日間継続を目指して下さい



ノバルティス ファーマ株式会社資料

[7] 禁煙治療が成功しにくい場合は

- 最後まで受診しない(治療を途中でやめると成功率は1/10まで低下)
- だんだん本数を減らそうとする
- うまく行き始めたにもかかわらず「1本くらい」と試しに吸ってしまう
- 電子タバコや新型タバコに代える 等



[8]

ドーパミン

禁煙補助薬
(内服とパッチ)

作用①ニコチン切れ症状を軽くする
タバコを吸わなくても少量のドーパミンを放出

[9]

ニコチン

禁煙補助薬

作用②(チャンピックスのみ)
タバコをおいしいと感じにくくする
内服薬はニコチン受容体に結合し、
ニコチンの脳への作用を邪魔する

[10] タバコを吸いたい気分への対処法

①環境を改善する

- タバコ・灰皿・加熱式タバコホルダー等を捨てる
- タバコの煙に近づかない(喫煙場所に行かない)
- タバコを見ない
- タバコを買うことができる所へ行かない



②生活パターンを変える

- 洗顔・歯みがきなど、朝の行動順序を変える
- 食後は早めに席を立ち歯みがきをする
- 休憩は喫煙できない場所を選ぶ
- 眠たいときは早く寝る
- 喫煙のきっかけになりやすいことを避ける
(コーヒーや飲酒等も状況により代わりを考慮)



③代わりのことをする

- 深呼吸をする
 - 水やお茶を飲む
 - 運動、体を動かす
 - 歯をみがく
 - 甘いものできるだけ食べない(代わりのお勧め食材は炭酸水、ミントタブレット、野菜等)
- ←代わりの行動の基本



④禁煙に取り組むときの心構え

- 吸いたい「気分」がでてきたときは、すぐには喫煙せず、少しだけ先延ばしする
- わいてくる「気分」通りに行動しなくてもよいと考える
- 禁煙に挑戦している時は、少しくらいイライラしてよい、健康が大事と割り切る
- 離脱症状は徐々に軽くなっていくことを確認する