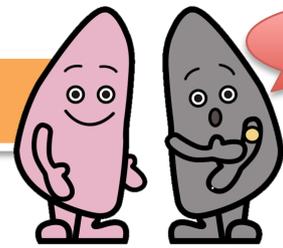


# 市販薬 貼り薬の禁煙方法



**自力禁煙にくらべて、約 1.7 倍の禁煙成功率！**

市販薬の貼り薬（ニコチンパッチ）は肌に貼るタイプの禁煙補助薬です。貼り薬に含まれたニコチンが毛細血管から吸収され、禁断症状を和らげてくれます。貼り薬を使った禁煙メリットは、禁煙をはじめようとしたときに、多くの薬局・薬店で簡単に購入でき、1日1回貼りかえるだけで、自力禁煙よりも**ニコチンの離脱症状が楽**なことです。

**市販薬の禁煙「貼り薬」は、起床時に貼り、就寝時には剥がしましょう！**

## 成功しやすい市販薬（貼り薬）の使用方法

- ① 期日を決めて**一気に禁煙**を実行しましょう
- ② 市販薬の**使用方法**は、必ず守りましょう
- ③ 吸いやすい「**行動**」を把握しましょう
- ④ 喫煙のきっかけとなる「**環境**」を改善しましょう

市販薬で成功するためには、**使用方法を必ず守りましょう！**  
 購入時は、必ず**薬剤師の指導を受けましょう！**  
 また、うまく禁煙できても、基本スケジュールの期間は、貼り薬を使用しましょう！

## 禁煙貼り薬の市販薬（2種類）

### ニコチネルパッチ



<種類>

- ・ ニコチネルパッチ20（20 cm<sup>2</sup>）  
 7枚入り 2,800円  
 14枚入り 5,400円
- ・ ニコチネルパッチ10（10 cm<sup>2</sup>）  
 7枚入り 2,500円  
 14枚入り 4,800円

<使用方法>

- ・ 最初の6週間はニコチネルパッチ20を1日1回、1枚を起床時に貼り、就寝時にはがします。
- ・ 次の2週間はニコチネルパッチ10を、ニコチネルパッチ20と同じように使用します。
- ・ なお、ニコチネルパッチ20を6週間使用したあと、イライラなどの症状がなくなり、禁煙を続けられる自信が十分にある場合は、ニコチネルパッチ10は使用しなくてもかまいません。

### シガノンCQ



<種類>

- ・ シガノンCQ1（34mm×44mm）  
 7枚入り 2,800円  
 14枚入り 5,400円
- ・ シガノンCQ2（34mm×44mm）  
 7枚入り 2,500円

<使用方法>

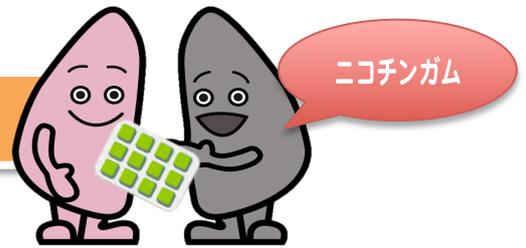
- ・ 最初の6週間はシガノンCQ1を1日1回、1枚を起床時に貼り、就寝時にはがします。
- ・ 次の2週間はシガノンCQ2を、シガノンCQ1と同じように使用します。
- ・ なお、シガノンCQ1を6週間使用したあと、イライラなどの症状がなくなり、禁煙を続けられる自信が十分にある場合は、シガノンCQ2は使用しなくてもかまいません。

価格はメーカー希望小売価格（税別）です

**★市販薬の貼り薬を使った禁煙プランの金額（目安）**  
**通常プラン（8週間） 約21,000円**

禁煙外来で、貼り薬の治療をした場合、  
**約13,000円**  
 （3割負担：5回診察）

# 市販薬 ガムの禁煙方法



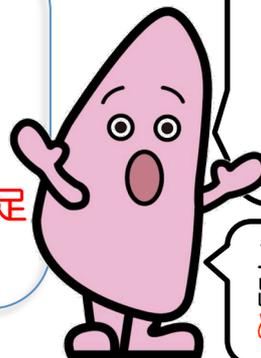
自力禁煙にくらべて、約 1.4 倍の禁煙成功率！

ニコチンガムは、噛むタイプの禁煙補助薬です。ガム 1 個にニコチン 2mg が含まれ、これを噛むことで放出されたニコチンが口の粘膜から血中に吸収され、禁断症状を和らげます。ガムを使った禁煙メリットは、禁煙をはじめようとしたときに、多くの薬局・薬店で簡単に購入できます。即効性があるので、タバコを吸いたくなくなったとき、すぐに喫煙の欲求を抑えられるのが大きな特徴です。

禁煙ガム使用時の注意点は、正しい噛み方をしないと効果が現れにくいことです！

## 成功しやすい市販薬（ガム）の使用方法

- ① 期日を決めて一気に禁煙をしましょう
- ② 使用法は、必ず守りましょう
- ③ 吸いやすい「行動」を把握しましょう
- ④ 吸いたくてたまらないのは「使用個数不足のサイン」です。個数を増やしましょう。



ニコチンガムは「お口の中の貼り薬」ガムだと思って噛み過ぎは厳禁です！ゆっくり5回噛んで、頬と歯茎の間に貼っておくのが上手な使い方です！

ニコチンガムを噛んでいて、出てくる余分な唾液は、こまめに吐き出しましょう！

## 市販の禁煙ガムの種類・金額

市販薬のガムは2種類！



ニコレット



ニコチネルガム

※使用方法は同じです。

### <ガムの使用個数>

※1日最大使用個数24個

禁煙前の 1日の喫煙本数	1日のガム使用個数				
	4週	6週	8週	10週	12週
20本以下	4~6個	1~3個	0~1個	ゴール	
21~30本	6~9個	3~6個	1~3個	0~1個	ゴール
31本以上	9~12個	6~9個	3~6個	1~3個	0~1個

### <1日20本喫煙の場合> 基本プラン (目安)

- ・禁煙開始4週間(28日) 1日6個使用=合計ガム個数168個
- ・その後2週間(14日) 1日3個使用=合計ガム個数42個
- ・その後2週間(14日) 1日1個使用=合計ガム個数14個

1日31本以上の喫煙者の場合、基本プランでは、約43,000円必要！

計224個必要



基本プランで使用した場合

合計：約17,000円



くまもと禁煙推進フォーラム作成