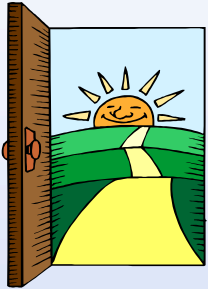


# がんばらない禁煙

## 精神力で止めてはいけない



### 診療案内

(新患) 毎週水曜日 2時半まで受付  
(電話予約が必要です)

3時から診察

禁煙教室30分 個別診察30分  
中高生のための禁煙外来も併設

(再診) 随時予約します

### 費用 (保険外診療)

(初診) 初診料3000円  
ニコチンパッチ代を含めて約1万円くらい  
(再診) 再診料1000円 + 薬剤代  
(総額) 禁煙プログラムは2ヶ月間、  
総額2~3万円前後(タバコ代とほぼ同じ)

東北中央病院 禁煙外来

<http://www.otake.org>

023-623-5111

大竹 修一 [otake@otake.org](mailto:otake@otake.org)

あなたは本当に好きで  
タバコを吸いますか

まず、最初に「自分は好きでタバコを吸う」という考えを捨てましょう。

タバコを吸うのは、ストレス解消、癖だからと、思いがちですが、その本態はニコチン依存症です。タバコを吸うと数秒後には、ニコチンの血中濃度が上昇します。ニコチンは、「頭がすっきりする」などの覚醒作用、気分転換・リラックス効果があり「満足したいいい気持ち」になります。

但し、30分も経つと分解されて、「タバコが吸いたい」「集中できない」などニコチン切れによるストレスが始まります。このストレスはタバコを吸うと解消します。タバコが原因のストレスだからです。仕事や対人関係のストレスはタバコでは解決するはずがありません。

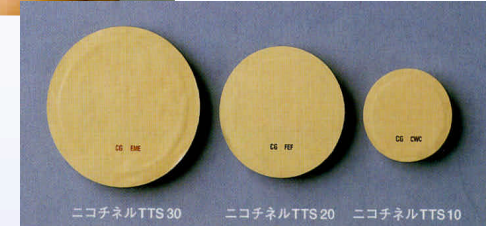
ニコチンは、覚醒剤などと同じ中毒性薬物で止めにくさはマリファナ以上というデータがあるほど、止めにくいドラッグです。

「自分はニコチンに縛られて、自分の意志と関係なくニコチンにタバコを吸わされている」と考えるのが正しいと思います。

ニコチンパッチは湿布薬と同じ貼り薬。一枚を皮膚に貼るだけで1日かけてタバコ20~30本のニコチンを吸収できます。タバコから取っていたニコチンをパッチに置き換えることで、つらい禁断症状を経験しないで容易に禁煙ができます。

「もっと早くこの薬のことを知りたかった」  
「なぜ、こんなに楽なの？魔法みたい」

禁煙に成功していった人の多くのコメントです。ヘビースモーカーほど簡単に成功してしまいます。成功率は約8割近く。「タバコから自由になれる」画期的な薬を是非、あなたも試してみましょう。



ニコチンパッチは3種類。皮膚にはります。

## ニコチンパッチの使い方

朝、目がさめたら皮膚に貼って、寝る直前に剥がします。お風呂に入ってもそのままです。もし、貼っただけで頭痛がしたり心臓がドキドキするようだと、ニコチンの量が多すぎる可能性があります。パッチの裏にテープを貼って吸収面積を減らすか、半分に切って調整します。

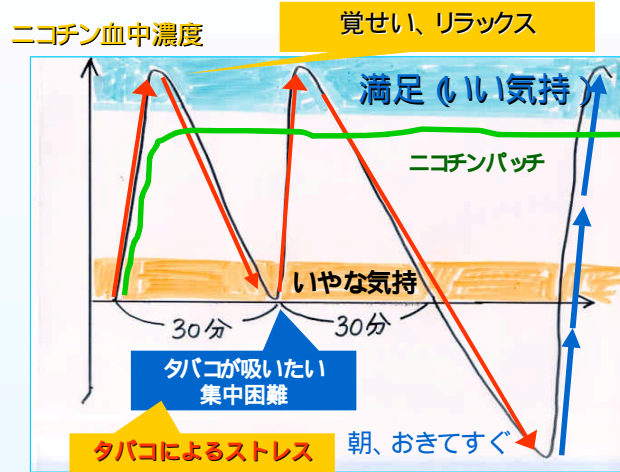
貼っても吸いたくて仕方がない時には、パッチを増やしてみよう。自分の気持ちと相談して量を加減して、楽に禁煙を続けられる枚数を見つけた人が勝ちです。「がまんしない」「がんばらない」のが最大のコツになると思います。

ニコチンパッチを貼ったら**タバコは厳禁**です。吸うと過量のニコチンで、冷や汗、動悸がして救急車で運ばれる人まで出てきます。どうしても吸いたかったら剥がしてから1時間経ってから吸います。

## 7日の壁を越えよう

禁煙の勝負は3日目が見山。7日間、完全に止める事ができた人は成功したと同じです。その後は、つき物が取れたように、楽になります。一気に7日間の壁を越えましょう。身の回りからタバコをきれいに処分して、思い切って「きっぱり止めること」が結局は近道です。

## ニコチンパッチで 始めてみよう



ニコチンパッチを貼ると、ゆっくりと体内にニコチンが皮膚から吸収されます。いい気持ちもしませんが、禁断症状もほとんど経験しません。

勝負は3日間で決まります。3日間、ニコチンパッチで禁煙できた人の多くは禁煙成功です。短期集中でやってみましょう

### 知っておきたいニコチン切れの禁断症状

眠い	ニコチンの覚せい作用がなくなるので眠くなります。無理しないで寝ましょう。
便秘	ニコチンは腸管運動を促します。禁煙すると数日、便秘になるので注意します。
視力低下	ニコチン切れのために、数日間、目が見えにくいという人がいます。
寂しい	禁煙中、なんとなく「寂しい」感じがする人がいます。1 - 2週で落ち着きます
吸いたい	パッチがあれば、吸いたい気持ちは、一日数回感じますが、持続しません。

## 禁断症状を乗り切ろう やってみたい9つのポイント

冷たい水、熱いお茶を少しずつ飲む

中途半端な熱さや冷たさでは、効果はありません。熱いお茶か冷たい氷水を用意して下さい。これが思いがけないほどよく効きます。水筒をいつも持参して、車の中でも、少しずつ、口を潤すようにのみ続けます。

深呼吸をする  
体を絶えず動かす

イライラするとき、仕事が一段落したとき、深呼吸です。腹式呼吸で短く吸って、ゆっくりゆっくり吐いてみます。また、体を動かして下さい。掃除や草取り、散歩など。疲れて眠かったら、無理しないで早めに寝ましょう。ツボマッサージや、皮膚をひねったり痛み刺激も役に立ちます。

場所を変える

吸いたくなったらとりあえず、場所を移動してみます。食事後もじっと座しないで、食べ終わったらとりあえず席を立て下さい。食器を自分から洗ってもいいですね。

歯をみがく

ごく少量の歯磨き粉を付け軽く磨きましょう。食後は特にお勧めします。また、禁煙パイポの代わりに、車や居間などタバコを吸う場所にたくさんおいておきます。坐ったらすぐ口に入れましょう。

野菜を食べる

タバコをやめると、便秘がちになります。ダイエットを兼ねて、煮野菜をたくさん食べて下さい。野菜にはイライラを抑える効果もあります。

お酒の席にご用心

アルコールは、禁煙する気持ちを弱くします。最初の2週間は、自宅以外では飲まないようにしましょう。喫煙コーナー、パチンコ店など煙の多い場所も避けましょう。

気楽な気持ちで  
禁煙している時間をのばしてゆく

パッチを貼ると、吸いたい気持ちがあっても、すぐに落ち着くのに気が付きます。いつまでも吸いたい気持ちが続かないことが大事です。禁断症状への対応を、練習しているという気持ちで、一つずつ、いろいろな方法を試してクリアしましょう。ここで上手に練習を続けることが、一生の禁煙を可能にします。(参考 高橋裕子著 だれでもたばこはやめられます)

お勧めしている禁煙グッズ

フリスク (カネボウフーズ)

コンビニなどで入手できる

おしゃぶり昆布、ニコレットなど



治療は2ヶ月以内に必ず終わる

2ヶ月以内に、必ず、パッチは要らなくなります。最初は多めに使ってケチらないことが大切です。禁煙を継続しているだけで、だんだん、パッチを要らない感じが分かります。同じニコチンですが、貼り続ける人を見たことがありません。タバコと決定的に違うのはこの点です。

再確認 上手な禁煙 3つのコツ

- 1) タバコをきっぱり捨てる  
一本でも吸ったら禁煙は終わり
- 2) 苦しんではいけない 楽しんでやめる  
パッチを増やして調整しよう
- 3) 勝負は1週間 禁断症状は続かない