

**禁煙新時代
意志の強さで止める時代から
新しいニコチン置換療法へ**

公立学校共済組合 禁煙外来 大竹 修一



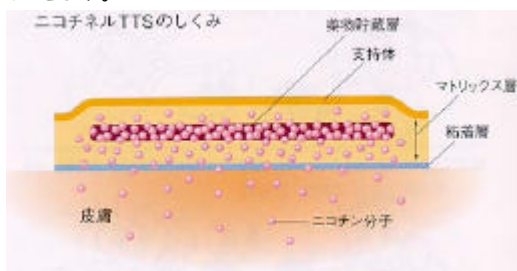
大橋巨泉のベストセラー「巨泉～人生の選択」の中で「人生の後半生を生き抜くための4つの優先順位」が、提案されています。1. まず健康（そのため禁煙）、2. 良きパートナー（妻）3. 複数の趣味、4. 財政的裏づけ（持家）です。巨泉は元ヘビースモーカー。喫煙をする人間は愚か者であることが、説得力をもって語られています。同じ後半生を生きるなら、健康で充実して最後まで生き抜きたいのは誰でも同じでしょう。

でも、いざ、禁煙しようと思うと、2時間禁煙するのもつらいものです。非喫煙者の無理解もイライラに拍車をかけます。「自分は意志薄弱だ。精神安定・健康のためにはタバコを吸った方がいい」となる人も多かったはずです。

今、ニコチンガムやニコチンパッチを使った新しい禁煙の時代が始まっています。ニコチンパッチでは8割の人が禁煙に成功していく時代です。TV司会者の森本毅郎さんも「禁断症状が200分の1になる」とパッチで禁煙継続中です。「もし簡単に止められたらいいな」と思ったら、新しいニコチン置換療法を是非試してみよう

ニコチンパッチで始める新しい禁煙法

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日中ゆっくりとニコチンを吸収できます。ちょうど、食事を腹八分目くらい食べた状態とってください。「なんとなく物足りないけど、我慢する気ならば我慢できる」状態が続くと思ってください。数時間経ってもタバコがあまり欲しくならなければ十分効いています。パッチで禁断症状がなくな過せるなら、後はゆっくり量を減らしていきます。



ニコチンが皮膚からゆっくり吸収されます。

治療期間は1ヶ月から2ヶ月くらい。総費用も2～3万円くらいで将来のタバコ代を考えたら格安です。まずは、ニコチンパッチを入手する事から始めましょう。お近くで入手できる医療機関・禁煙外来についてはニコチンパッチ相談窓口 0120-37-7305 へ。禁煙の第一歩は、電話での問い合わせからです。

やってみようタバコ中毒セルフチェック

自分は癖で吸っているだけ、体調も悪くないという人もセルフチェックをしてみましょう。

Q1. 1週間に1度くらいはタンを出そうと思えば出せますか？

1週間に一度でもタンが出るようだと、肺に赤信号が点滅しています。タバコで肺が溶けてなくなっている肺気腫の可能性が高いで

す。非喫煙者は何歳になってもタンは出ないです。男性喫煙者の肺CTを見ると 40歳未満 37.5% 40歳代 41.8% 50歳代 46.2% 60歳代 58.6% 70歳以上では65.2%と年齢にしたがって肺気腫が増加します。（香川医大、佐藤ら）当院の教諭対象のCTでも全く同じです。喫煙している限り肺気腫はゆっくり進行します。気がついたときには手遅れで、酸素を吸わないと階段も登れなくなります。

Q2. 朝、起きて30分以内にタバコを吸いますか

30分以内にタバコを吸う人は重症のニコチン中毒です。朝起きた時が、ニコチン血中濃度が一番低いから我慢できないのです。朝起きて、食後に、車で、学校に着いてと、朝は立て続けにニコチンを補給します。タバコを吸うと解決するストレスは、仕事のストレスではなくニコチン切れのストレスです。

Q3. ライトタバコや節煙すればいいんじゃないの？

20本のタバコを5本まで減らせても、吸い込む煙はむしろ増えます。ニコチンをしぼり取るように最後までしっかり吸うためです。ライトタバコも全く同じ。せつかくの努力を無駄にしないために、思い切って、ゼロにしてスタートしましょう。

ニコチンパッチの使い方

使い方は皮膚に貼るだけです。朝、目がさめたら貼って、寝る直前に剥がします。もし、貼っただけで頭痛がしたら、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。

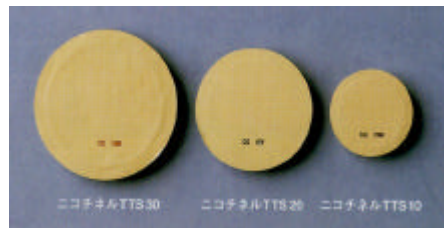
ニコチンパッチを貼ったらタバコは厳禁です。吸うと過量のニコチンにより、冷や汗、動悸がします。どうしても吸う時は剥がしてから1時間後に吸います。



パッチ；皮膚ならばどこでも貼ることができます

3日の壁を越えよう

禁煙の勝負は3日間。3日過ぎるとつき物が取れたように、楽になります。3日間、完全に止める事ができた人のほとんどは3ヶ月の禁煙に成功します。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。



ニコチンパッチは3種類。

ゆっくり小さいサイズに減らしていきます。

どうしてもうまくいかない人に

どうしてもうまくいかない時には、ニコチンガムを追加してみる、パッチの使用量を変えてみるなど様々な対処法があります。独力でうまくいかない人は、専門の禁煙外来を受診することをお奨めします。アドバイス一つで成功していく人も多いです。一度や二度の失敗で、諦めない事。ネバーギブアップの精神です。禁煙マラソンを楽しむつもりで取り組みましょう。