

Step 2

禁煙補助薬でさらに 楽にやめられます

従来の禁煙補助薬（ニコチンガム、ニコチンパッチ）は、たばこの代わりにガムをかんだり、パッチを張ったりしてニコチンを体内に吸収することで禁煙症状を緩和して来ました。現在は、内服薬が新たに加わっています。この内服薬は、ニコチンを含まない禁煙補助薬です。まず、1週間たばこを吸いながら服用します。そうすると、いつもと同じような「たばこのおいしさ」が感じられませんが、つまり、たばこの満足感が得られないため、徐々にたばこの本数が減りスムーズに禁煙していきますという薬です。

内服薬による禁煙の成功率は、ニコチンパッチの1.7倍というデータがあります。そのため、ヘビースモーカーやニコチンパッチでの禁煙に失敗した人にお勧めと言われています。内服薬の使用には医師の診察が必要ですが、3カ月の治療で診察代や薬代を含めて自己負担3割の場合、約1万8千円（1カ月約6千円）ですので、たばこ代と比べても決して高くはありません。禁煙補助薬についてもっと知りたい人や健康保険が適用される条件などを詳しく聞きたい人は、健康いきがい課までお問い合わせください。

補助薬の種類と効果

内服薬

効果：禁煙症状を緩和する。

喫煙による満足感を抑制する。

長所：ニコチンを含まない。

健康保険が適用される。（適用条件あり）
禁煙補助薬の中で禁煙成功率が一番高いと言われている。



ニコチンパッチ

効果：たばこの代わりにニコチンを吸収し禁煙症状を緩和する。

ニコチンを吸収し禁煙症状を緩和する。

長所：使用方法が簡単。健康保険が適用されるパッチ（適用条件あり）と薬局・薬店で購入できるパッチの2種類がある。

健康保険が適用されるパッチ（適用条件あり）と薬局・薬店で購入できるパッチの2種類がある。



ニコチンガム

効果：たばこの代わりにかむことでニコチンを吸収し禁煙症状を緩和する。

ことでニコチンを吸収し禁煙症状を緩和する。

長所：短時間で効果が現れる。口寂しさを補うことが可能。



保険診療を実施している医療機関 (4月1日現在)



禁煙についてお気軽にご相談ください。一緒に禁煙に向けて頑張りましょう。

浅田先生（浅田クリニック）

医療機関名	電話番号	禁煙補助薬
浅田クリニック (赤井1丁目)	☎806・8080	パッチ・ 内服薬
榎本医院 (三住町)	☎872・0588	
協立診療所 (三箇1丁目)	☎874・2138	
黒岡クリニック (浜町)	☎806・3131	
恵和会内科・循環器科 (末広町)	☎889・1122	
澤田医院 (赤井2丁目)	☎870・3511	内服薬
白築医院 (新田本町)	☎872・1680	
村田内科医院 (住道2丁目)	☎873・5681	
やまぐちクリニック (浜町)	☎889・7780	
安部クリニック (四條畷市田原台5丁目)	☎0743・78・8875	
田中医院 (四條畷市塚脇町5丁目)	☎877・1078	パッチ・ 内服薬

*保険診療には条件がありますので、医療機関または健康いきがい課にお問い合わせください

Step 3

自主グループ活動で 禁煙を継続しています

禁煙に成功したら、継続することが大切です。禁煙継続の意欲を高めようと自主グループ「大東いきいき友の会」が活動しています。参加者は、「ふとしたときにたばこを吸いたいときがある。でも、吸ってしまうと大東いきいき友の会の仲間にし訳ない気持ちになる。この会があるから、再喫煙の歯止めになっている」と話します。一人で禁煙を継続する自信がない人は、「大東いきいき友の会」に参加してみたいかがでしょうか。

●とき 毎月第3水曜日午後3時



5月31日の世界禁煙デーにたばこポイ捨て防止のための清掃活動を実施しました

●ところ 保健医療福祉センター
●活動内容 禁煙状況の報告、たばこポイ捨て防止のための清掃活動、肥満防止のためのウォーキングなど

禁煙成功体験レポート

禁煙教室と禁煙補助薬で スムーズにやめられました

喫煙期間：51年間

喫煙本数：20本／1日

禁煙動機：健康に悪いから

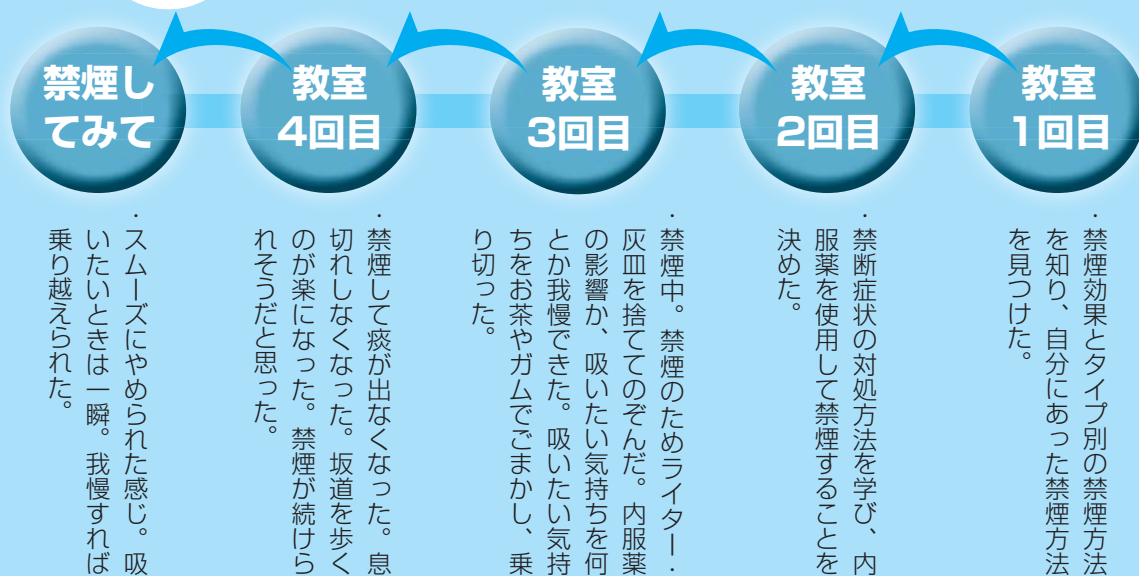
禁煙体験：2回挑戦したが、意志が弱く失敗した

今回の禁煙方法：禁煙教室への参加＋内服薬の使用



竹内俊春さん

竹内さんの禁煙へのステップ



妻の喜びの声：禁煙してもらえて本当に良かったです。禁煙してから健康状態が良くなり趣味のグラウンドゴルフを楽しんでいるようです。

「絶対禁煙する」と決意して禁煙教室や個別相談に来る人はあまりいません。「禁煙できるかな」と迷いながら教室に参加し、保健師や仲間へ刺激され、支援されていく中で「禁煙しよう」という気持ちが高まっていくようです。

もし、禁煙したい気持ちが少しでもあるなら、一度参加してみませんか。その一歩が禁煙への大きな一歩になるかもしれません。

関健康いきがい課 ☎875・2745



受信制限の解除を
忘れずに！

daito1035@kk.88island.jp
に空メールを送ります



haisin@city.daito.lg.jp
からメールが届きます

また、「大東いきいき友の会」に参加できない人には、携帯電話に応援メールを送信し、再喫煙防止の支援をしています。

登録を希望する人は、次のアドレスに空メールを送り、登録手続きをしてください。

左の二次元コードからもアドレスが読み取れます。