

## 喫煙

タバコを吸っているあなたに質問です！

1. ストレスがある時にタバコが増えますか？
2. 暇な時にタバコが増えますか？
3. タバコを吸った時おいしいと感じますか？  
何%がおいしいですか？
4. 朝起きてすぐにタバコを吸いますか？



一度禁煙したことがある人ならわかりますよね、禁煙のつらさ・・・

禁煙のつらさは『ニコチン離脱症状』です

離脱症状とは、

禁煙時に現れるイライラ、落ち着かない、集中力低下、眠気、眠れない、頭痛、便秘などの症状。これらの症状は通常、禁煙開始から数日から2週間程度でピークを迎え、その後は徐々に軽減します

タバコが好きな人は禁煙後の離脱症状が長期間続きます

## 禁煙治療に使われる薬

**ニコチンパッチ(貼付剤)**：皮膚からニコチンを吸収させ離脱症状を和らげる

**チャンピックス(内服薬)**：脳内のニコチン受容体に作用し離脱症状を軽減し、喫煙による満足感を抑制する

さて、あなたはどちらの薬を使って禁煙してみますか？

先程の質問の回答をで、

朝一番にタバコを吸う人 離脱症状が強い → **パッチで禁煙**

(離脱症状が強くても、タバコがおいしくなければパッチがよく効きます)

ストレスがあると本数が増える、タバコが好き

おいしいと思う本数が半分以上、タバコが好き → **チャンピックスで禁煙**

禁煙外来では、離脱症状がピークを迎える2週間後に必ず受診をしていただき支援していきます。また離脱症状がおさまった後もタバコを吸いたいという欲求はしばらく続きます。

吸いたい気持ちをコントロールするお手伝いするのが禁煙外来です

今回は『禁煙外来』についてです