

# 6月の健康情報

## お役に立てるでしょうか？

ファイザーHPを参考にして作成してあります。

会社の健康診断 そろそろですね。あなたの肺は大丈夫ですか！！

**再検査は嫌ですね…。そろそろ止めましょうか。**



### ニコチンを含まない飲み薬

ニコチンを含まない禁煙補助薬は、ニコチン切れの離脱症状があらわれにくくなり、禁煙を続けやすいです。

少量の**ドパミン**を放出させます。それによって、

イライラなどのニコチン切れの離脱症状が軽くなります。

また、タバコを吸っても「おいしい」と感じにくくなります。

メリットは

- ・健康保険が使える
- ・肌の弱い人でも使える
- ・接客など、歯やアゴの問題でガムをかめない人でも可能
- ・ニコチンを含んでいない
- ・飲むだけで簡単
- 以上

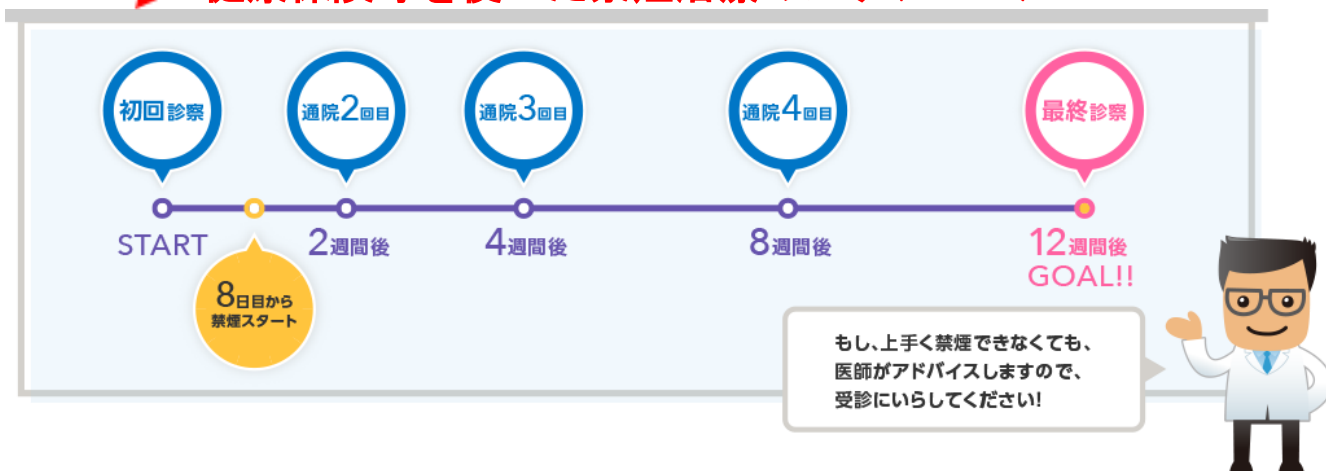
医師により処方され健康保険等の適用が可能なのは、ニコチンを含まない飲み薬と医療用のニコチンパッチです。



ニコチンパッチは、ニコチンを含んだ貼り薬です。人に気づかれず治療をすることができます。1日1回 1回1枚 上腕やおなか、背中などに貼ります。一般薬もあります。薬局で購入できます。

ニコチンガムは、ガムに含まれたニコチンを口の粘膜から吸収させます。1回の使用量は必ず1個として、タバコが吸いたくなったら使用し、徐々に減らしていきます。さびしさを補うことができます。薬局で購入できます。

### 健康保険等を使った禁煙治療のスケジュール



服用は、飲み始めの3日間は1日1回とし、4日目から1日2回服用します。

最初の1週間は、タバコを吸ってもよく、8日目から禁煙を開始します。

通常、12週間服用し、その間に5回の診察を受けます。

**禁煙を始めましょう。**

**まず、かかりつけ医に相談！！**