

大切な人を守るため

「禁煙」にチャレンジを

タバコの煙から大切な人を守るには、禁煙が一番の近道です。自力でやめるのが難しい場合は、禁煙補助薬や禁煙治療なども検討しながら、自分に合った方法で始めてみましょう。

自力で頑張る

依存性の低い人は、吸いたくなったらガムをかんだり、吸いたくなる場所（飲み屋等）へ行かないようにするなど、できることからチャレンジしましょう。

禁煙補助薬を使う

タバコに含まれるニコチンには強力な依存性があり、禁煙するとイライラするなどの禁断症状が起こる場合があります。症状を緩和させるニコチンパッチ（皮膚からニコチンを吸収させる貼り薬）、ニコチンガム（ニコチン含有のガム）等の禁煙補助薬は薬局でも扱っており、薬を活用した場合は自力での禁煙に比べ成功率が3～4倍高まるとされています。

禁煙治療を受ける

医師のアドバイスを受けて禁煙するため、成功率も高くなります。一定の条件を満たせば、健康保険で禁煙治療が受けられ、近年は適用も拡大しています。お住まいの地域によっては自治体等が禁煙支援を行っている場合がありますので、それらを活用するのもよいでしょう。

