

知っていますか？『禁煙方法』



たばこを吸っている方の約7割は「たばこをやめたい」「たばこの本数を減らしたい」という方です。（平成17年宮城県県民・健康栄養調査より）

自分だけで禁煙をがんばって、失敗した経験を持つ方も多いのではないのでしょうか？そのような方に知ってもらいたい情報をお届けします。

最近、たばこをやめる方法が色々あります。

方法1 禁煙治療を受ける

医療機関において、保険適用で「禁煙治療」を受けることができます。

約3カ月の間に、5回程度の診察を受けるプログラムです。費用は1～2万円程度（自己負担3割の場合。使用する治療薬によって異なります）。

ただし、全ての医療機関で行っている訳ではありません。また、全ての方が保険適用になる訳ではありませんので注意が必要です。

方法2 市販薬を使う

薬局で売られている「禁煙補助薬」のパッチ（シールのようなもの）やガムを使用して、禁煙することができます。禁煙までの期間は約3カ月。費用は、使用する禁煙補助薬の種類によって異なります。

「禁煙支援薬局」では、薬剤師さんのサポートを受けることもできます。

「禁煙補助薬」を使う場合には、使い方を薬剤師さんに聞いて、用法用量を必ず守る必要があります。また、「禁煙補助薬」を使ってはいけない方もいますので、必ず薬剤師さんに相談しましょう。

方法3 インターネットを使う

インターネットで、禁煙支援を受けることができます。「禁煙の辛さを乗り越えた」禁煙経験者によるアドバイスをうけることができるサイトもあります。

インターネットを使える環境があり、手軽に禁煙を始めたい方にお勧めです。

例1：禁煙マラソン <http://kinen-marathon.jp/>

例2：ニコレット禁煙支援サイト <http://www.nicorette-j.com/shientai/>

