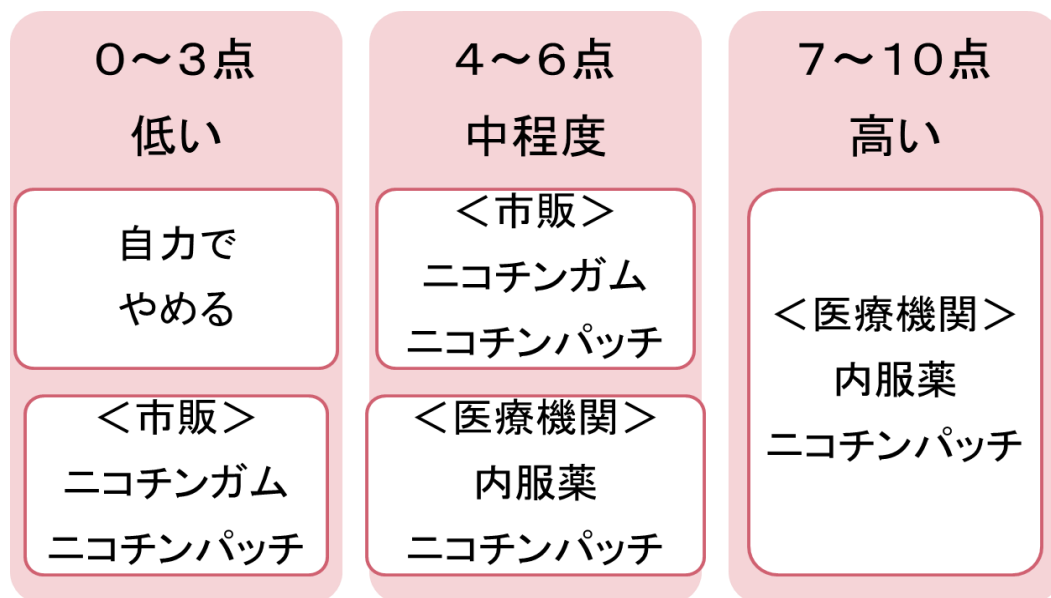


■ステップ2 あなた合った禁煙方法は？

ニコチン依存度に合わせて、いつから、どのような方法で始めるかを決めましょう。

ニコチン依存度が高い人は、「禁煙治療」を利用すると、比較的楽に、確実にやめることができます。

ニコチン依存度



禁煙補助剤の種類の特徴

名称	入手場所	特徴	ニコチン依存度
ニコチンガム	薬局 薬店	短時間で禁断症状が抑えられる。間違ったかみ方をすると胃の不快感が出やすい。	低い～中程度の人向き
市販の ニコチンパッチ	薬局 薬店	パッチを貼るだけで簡単。 突然の欲求に対処できない。皮膚がかぶれることもある。	低い～中程度の人向き
医療用 ニコチンパッチ	医療 機関	高用量のものが使え、24時間貼るので、起床時も含めて禁断症状を抑えやすい。	中程度～高い人向き
内服薬 (バレニクリン)	医療 機関	ニコチンを含まない。服用中に喫煙しても満足感が少なく再喫煙しにくい。	中程度～高い人向き