

必見！禁煙治療情報

禁煙は意外と難しい。けれどあきらめないで！

たばこを吸っている人の多くが禁煙を何度も試みています。

なかなかやめられないのは、意思が問題ではなく、薬物中毒だから…。

いろいろな方法を使って何度でも挑戦することが、成功へとつながります。

選べる禁煙方法のいろいろ・・・

気合いとやる気でやめる！

周りの人に禁煙宣言すると、
うまくいくかも…。

支えてもらってやめる！

健康課の[禁煙サポート](#)を
利用してみよう。

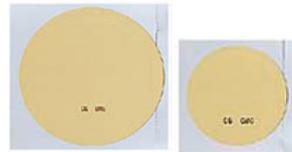


噛んでやめる！ ニコチンガム

口の中の粘膜からニコチンを吸収させるガムです。薬局薬店で購入できます。たばこを吸いたくなかった時に、1回1個をゆっくりかみ、離脱症状を抑えます。12週間を目安にします。



貼ってやめる！ニコチンパッチ



皮膚からニコチンを吸収させます。医療機関で使うものと、薬局薬店で購入できるものがあります。毎日1枚皮膚に貼り、離脱症状を抑制します。

禁煙外来でやめる！

[禁煙外来のある医療機関](#)に
相談してみよう。



飲んでやめる！バレニクレン

飲み薬の禁煙補助薬。ニコチンは含まず、禁煙時の離脱症状だけではなく、喫煙による満足感も抑制します。禁煙する1週間前から飲み始め、12週間服用します。

