

禁煙補助薬品

Products to help you Quit smoking

禁煙はそう簡単ではないかもしれませんが、たばこは常習性が高いため、禁煙補助薬品などを使った方が無理なく禁煙できます。利用できる医薬品にはいろいろなものがあり、これらは禁煙の成功率を倍増させる可能性があります。

どんな医薬品ですか？

効果の見られる医薬品:

- ニコチン置換療法(NRT: Nicotine Replacement Therapies—ニコチンパッチ、ニコチンガム、ロゼンジ、舌下錠、インヘイラー) ニコチン置換療法の医薬品はすべて、最寄りの薬局で入手でき、処方箋がいりません。医薬品によっては、手に入りやすいようにスーパーマーケットなどでも買えるようになっているものもあります。
- ブロピオン/ザイバン(Bupropion/Zyban) この錠剤は医師の処方箋が必要で、医薬品購入補助制度(Pharmaceutical Benefits Scheme)の対象になっているため、より安価です。

上記医薬品を正しく使用すると、ヘビースモーカーの禁煙成功率が倍増するという結果が出ています。最近心臓発作を起こした方や、妊娠中または授乳中の方は、こういった医薬品を使用する前に必ず医師にご相談ください。

ニコチン置換療法(NRT)はどのように機能しますか？

NRT は、たばこから得ていたニコチンの代わりに、ニコチンパッチ、ニコチンガム、ロゼンジ、舌下錠、またはインヘイラーでニコチンを体内に吸収させる方法です。

- ニコチンガム、ロゼンジ、舌下錠は、口の粘膜を通してニコチンをゆっくり体内に吸収させます。
- ニコチンパッチは皮膚を通してニコチンをゆっくり体内に吸収させます。
- インヘイラーは口を通して若干速くニコチンを体内に吸収させます。

これら医薬品はたばこに比べて少量のニコチンを常に体内に補給するため、次の効果があります:

- たばこのニコチンに対する身体の依存度を軽減
- 離脱症状(喫煙欲求、不眠、集中力低下、不安感)を緩和

NRT 医薬品の使用方法

次の情報は NRT の医薬品についている使用上の注意に代わるものではありません。NRT の医薬品を使用する前には、必ずパッケージに入っている使用上の注意を読むようにしましょう。

ニコチンパッチ

ニコチンパッチは皮膚に貼るシール式のパッチで、これからゆっくり出されるニコチンが皮膚を通して吸収されます。パッチは、通常たばこから吸いこむニコチンの一部を代わりに補給することで、効果を発揮します。

- たばこを 1 日に 10 本以上吸う方は、最も強いパッチから始めましょうー 16 時間あたり 15mg のパッチか、24 時間あたり 21mg のものがよいでしょう。
- たばこの本数が 1 日 10 本未満の方や体重が 45kg 未満の方は、24 時間あたり 14mg のパッチか 16 時間あたり 10mg のパッチから始めましょう。
- 1 日 16 時間パッチを貼ると、1 日 24 時間貼った場合と同じ効果が得られます。
- 8 週間パッチを使用すると、それ以上長く使用した場合と同じ効果が得られます。また、パッチの使用を急にやめるよりも徐々に量を減らした方がよいという証拠はありません。
- ニコチンパッチは 3 ヶ月以上使用すべきではありません。

禁煙に効果を奏するには、ニコチンパッチは正しく使用しなければなりません。

1. 1 日 1 枚使用
2. 朝、腕か上半身の清潔で乾いたスムーズな皮膚に貼る。
3. 皮膚に湿疹ができないように、毎日違う場所に貼るようにする。

ニコチンガム

- ニコチンガムは 2mg と 4mg のものがあります。たばこを 1 日 20 本以上吸う喫煙者や、2mg を使用しても禁煙できなかった方の場合には通常、4mg がよいでしょう。
- ニコチンガムは普通のガムのように噛むものではなく、口内用パッチとして使うものです。
- 次の方法でガムを規則的に、例えば 1 時間に 1 つ使いましょう：
 - 1 ひりひりする感じ、またはぴりっと辛い味がしてくるまで 3、4 回噛む。
 - 2 平たくして、頬と歯茎の間にはさむ。
 - 3 時々、口の中でガムを動かし、必要に応じて 2、3 回噛んでニコチンを出す。
 - 4 使用 15 分前から使用中は、水以外は飲食物をとらない。
 - 5 30 分後に口から出して捨てる。
- 医療ガイドラインでは、日中 1-2 時間に 1 個、1 ヶ月から 3 ヶ月間使用することが勧められています。
- 2mg のガムの場合には 1 日の使用数が 20 個以上にならないように、4mg のガムの場合には 10 個以上にならないようにしましょう。

ロゼンジ

この医薬品はニコチンガムと同様に機能し、ニコチンが口内の粘膜を通して血液中に吸収されます。ロゼンジは完全になくなるまでなめるため、同量のニコチンガムよりも最高 **25** パーセント多いニコチンが血液に吸収され得ます。このため、より効果的にニコチン離脱症状を緩和できる可能性があります。

1. 1回1個使用する。
2. 1日15個以上は使用しない。
3. ロゼンジは口の中で時々動かして、完全になくなるまでなめる (20-30分かります)。
4. ロゼンジをなめている間は飲食物をとらない。
5. 最初の約6週間は1-2時間ごとに1個使用する。
6. 次の3週間は2-4時間ごとに1個使用する。

ロゼンジには2種類の強さがあり、自分にどちらがよいかを判断するのは簡単です。朝起きて1本目のたばこに手を伸ばすのが通常:

- 起きてから30分以内の方は4mgを使いましょう。
- 30分以上の方は2mgを使いましょう。

パックに記載されている使用上の注意を必ず読み、これに従いましょう。詳しい情報については医師や薬剤師に尋ねましょう。

舌下錠

ロゼンジと同じように、錠剤が溶けるにしたがってニコチンが出され、これが口の粘膜を通して吸収されます。補給されるニコチンのレベルは**2mg**のニコチンガムと同じくらいです。ニコチンガムを噛むことが適切でない場合には、舌下錠が役に立つことがあるかもしれません。

1. 舌下錠を舌の下に入れると、それが溶けるにつれニコチンが出る。
2. 舌下錠は飲みこんだり、なめたり、噛んだりしない。
3. 舌下錠が溶けている間は、飲み物はとってよい。
4. 1日に20本未満の喫煙者は1時間あたり1錠(1日8-12錠)使用する。
5. 1日に20本以上吸う喫煙者は1時間あたり2錠(1日16-24錠)使用する。
6. 3ヶ月間上記の量で続け、その後徐々に減らして最終的にゼロにする。
7. 舌下錠は12ヶ月以上使用すべきではありません。

インヘイラー

これはプラスチックのマウスピースと**10mg**のニコチンが入ったカートリッジから成っています。

喫煙の手と口の動きがなくなると寂しいと思う方に効果的かもしれません。

- インヘイラーはたばこのような形になっており、口を通してニコチンが吸入されます。
- 息を深く吸いこみながら継続的にふかし、集中的に20分間使用すると、カートリッジにあるニコチンをすべて使いきります。

製薬会社の勧める禁煙プログラムは次の通りです:

- 最初の 12 週間は 1 日に 6-12 カートリッジ
- 次の 2 週間は 1 日に 3-6 カートリッジ
- 次の 2 週間は 1 日 1-3 カートリッジ
- 6 ヶ月以上インヘイラーを使用することはお勧めできません。

離脱症状と副作用

喫煙者の中には、たばこの離脱症状を NRT の医薬品の副作用だと誤解する人がいます。NRT の医薬品使用中に緊張したり、興奮したり、落ち込んだり、よく眠れなかったり、喫煙欲求が強くなったりすることがありますが、こういった症状はニコチンからの離脱症状である可能性があります。

このような症状は、たばこから得ていたニコチンが NRT を通じて適切に置換えられていない場合に見られることがあります。例えば、ニコチンパッチと次の中の一つを組み合わせるなどして、異なる NRT を組み合わせると禁煙成功率が高まることもあります:

1. ガム
2. ロゼンジ
3. 舌下錠
4. インヘイラー

副作用が出る方も実際にいますが、通常は軽い症状ですみます。

副作用として次のような症状が出ることがあります:

- ニコチンパッチを貼ったところに湿疹が出る。毎日貼る場所を変えると、皮膚の炎症が緩和されます。また皮膚用医薬クリームを利用してもよいでしょう。
- しゃっくり
- 消化不良
- 口内の炎症

心配な方は医師にご相談ください。

ブプロピオン(ザイバン)とは何ですか?

ブプロピオンとはニコチンを含まない禁煙補助薬です。処方箋がなければ入手できませんので、医師に相談する必要があります。禁煙しやすくするためにブプロピオンと NRT を組み合わせることもできます。この治療の適性については医師に相談してください。喫煙者によってはブプロピオンが適切でない場合があり、発作障害のある方や、うつ病用に一定の薬を服用している方、そううつ病になったことのある方にはお勧めできません。オーストラリアで入手できるブプロピオンは、本書出版時においてザイバンだけでした。

より詳しい情報については医師や薬剤師に相談しましょう。
禁煙ヘルプライン **Quitline 131 848** に電話をし、禁煙中は無料カウンセリングを継続的に受けましょう。

その他の禁煙対策

この他にも、禁煙すると決めた時に効果があるかもしれない対策として次のものがあります:

- カウンセリング
- 次のような禁煙計画を立てる:
 - 1 禁煙日を設定する。
 - 2 過去の経験をかえりみて、効果があったものと効果がなかったものを判断する。
 - 3 問題になる可能性のあるものを捜し出し、それに対する対策をたてておく。
 - 4 家族や友人の協力を得る。
 - 5 友人と一緒にやめる。
 - 6 最初の2週間はアルコールとカフェインの摂取量を減らす。
 - 7 他人のたばこの煙を避ける。
- ストレスを感じることや、悪い出来事などに気をつける。
- 禁煙ヘルプライン(Quitline 131 848)に電話をする。
- www.quitnow.info.au または www.health.nsw.gov.au から情報を得る。

英語で電話をすることが困難な方は、131 450 の翻訳・通訳サービス(TIS)にお電話ください。

ここに記載された電話番号は本書出版時において正しいものですが、継続的な更新はされませんので、電話番号案内で確認する必要がある場合もあります。

マルチカルチュラルコミュニケーションのウェブサイト <http://mhcs.health.nsw.gov.au> では、これ以外にも日本語の保健関連情報をご覧いただけます。