

禁煙外来受診の患者様へ

ニコチンパッチの使い方

ニコチンパッチは、一日一回 24 時間身体の一部に貼るだけです。貼り方は、禁煙ガイドブックを参考にしてください。貼る場所は、どこに貼っても効果は変わりませんが、かぶれなどにより、貼り付けた後に数日間赤くなり、かゆみができることがありますので、その時はお知らせ下さい。

眠れる？眠れない？

人によっては、ニコチンパッチを貼り付けたまま眠ると、睡眠が浅くなります。今まで見なかったような重苦しい夢を見る、昼間の眠気が強いといった場合には、就寝前にパッチをはがし、翌朝新たに貼ります。

入浴時に気をつけることは？

ニコチンパッチを貼ったままでも入浴できますが、お風呂に入る前に、ニコチンパッチがきちんとくっついているか確認してください。夜入浴する人は、入浴時にパッチをはがし、次の朝ニコチンパッチを貼ってもかまいません。

ニコチンパッチ + 喫煙？？

ニコチンパッチ使用期間中は、喫煙しないで下さい。もし、この薬を貼っているときに喫煙すると、過量のニコチンが摂取される可能性があり、頭痛・めまい・吐き気などの副作用が現われる恐れがあります。

お酒について

禁煙失敗の8割がアルコールがらみです。落ち着くまで、酒席・宴会は避けましょう。アルコールを飲むなら、自宅で家族の監視の元で飲むことをお勧めします。

どうしても断われない場合は、喫煙者から離れた席に座ったり、禁煙していることを最初に宣言したり、お酒のほかに水や氷を頼んで、吸いたくなったらそれを口にしましょう。

離脱症状について

離脱症状とは、ニコチン漬けになっていた身体の中からニコチンが抜け出すために見られる症状(いわゆる禁断症状)です。禁煙後2～3日でピークになり、徐々に消失します。よく見られる離脱症状とその対処法は禁煙ガイドブックを参照してください。

“1本だけおばけ”に気をつけて

「1本だけ吸ってみようかな」とか、「1本吸ってまた禁煙すれば大丈夫」などの誘惑を“1本だけおばけ”と呼んでいます。これも、離脱症状のひとつです。「1本だけ」のつもりが、決して1本で終わらないのがニコチンという依存性薬物の恐ろしさなのです。「1本ぐらいならいいだろう」という、落とし穴に落ちないこと、その「1本」を吸わないことです。

タバコの煙を避けましょう

副流煙にもニコチンが含まれています。ニコチンの記憶を呼び起こさないためにも、煙から遠ざかりましょう。

もし、タバコを吸ってしまって禁煙が出来ていなくても、必ず受診をしてください。

十和田市立中央病院 禁煙外来 0176 - 23 - 5121