

【第21回】 けんぽの保健師コラム～貼るだけ禁煙＝ニコチンパッチのススメ～

みなさま、こんにちは。

保健師の黒沢です。

そろそろ秋の気配を感じる今日この頃ですが、みなさんお元気にお過ごしですか？

今回は、たばこを「楽」してやめる方法を紹介します。

喫煙はがんをはじめ、循環器疾患や COPD、2型糖尿病など、多くの病気と関係します。また、火災の原因も「タバコの火の不始末」が最も多く（令和2年度版消防白書）、たばこがもたらす社会的損失は計り知れないものがあり、世の中の禁煙トレンドは高まっています。

最近、ヤマトグループでも喫煙室の利用ルールが変更され、これを機会に「禁煙したい」というお問い合わせが増えています。

タバコを止めるタイミングは「禁煙」の二文字を思い浮かべた「今」がチャンスです！

今回のコラムでは、たばこを止める強い味方の「禁煙補助薬」について解説します。

まずはクイズです！

禁煙補助薬を使った禁煙成功率は何%でしょうか？

- 1) 30%    2) 50%    3) 80%

正解は・・・

3) の80%です。

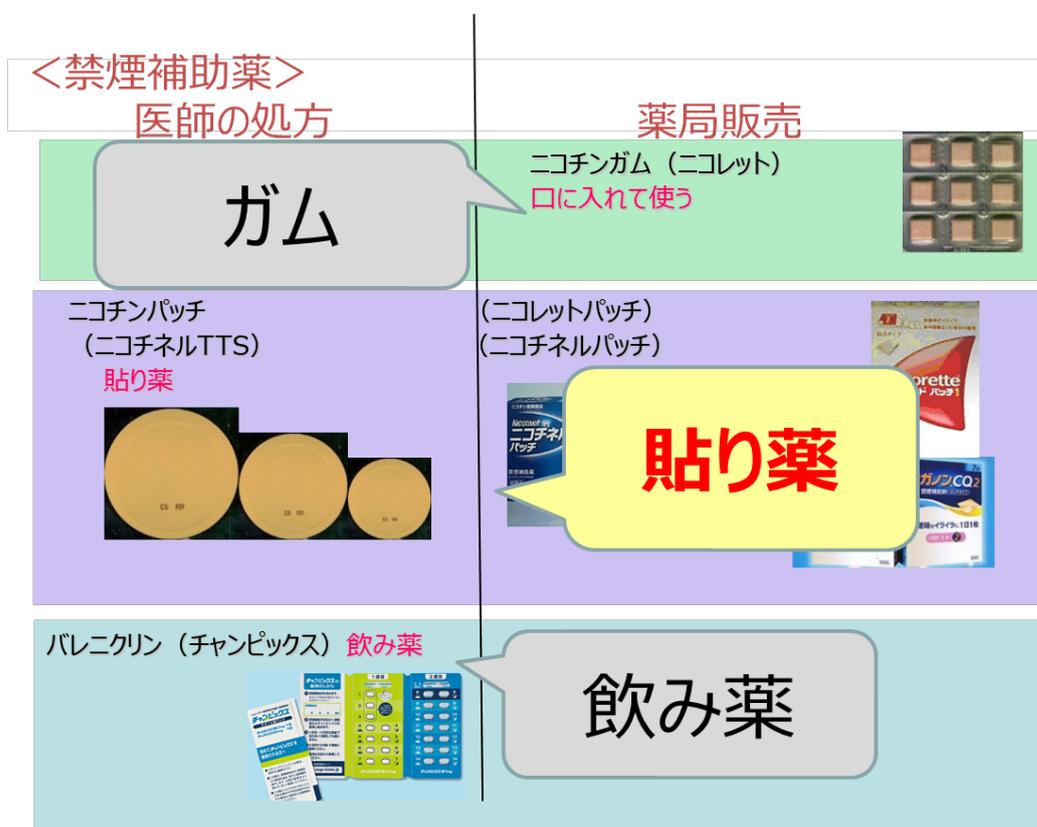
平成28年度の厚労省の調査では「禁煙外来を受診された方のうち、禁煙補助薬である「ニコチンパッチ」利用者の82%が禁煙成功」と報告されています。

ヤマトグループでも禁煙費用補助申請者の90%以上の方が禁煙に成功しました。

禁煙方法は、水を飲んで喫煙欲を抑えるなど、自力で禁煙する方法もありますが辛い思いに耐えられず長続きできないのではないのでしょうか…これが、禁煙補助薬を使用すると比較的簡単に禁断症状を抑えることができ、意外と「楽」に禁煙することができるのです。それに、現在の禁煙補助薬は副作用も少なく、ニコチン依存度の強弱に関わらず効果が期待できますので、ヘビースモーカーの方も安心ですね。

このような、禁煙補助薬には「ガム（ニコチンガム）」「貼り薬（ニコチンパッチ）」「飲み薬（バレニクリン）」の3通りあります、なかには、医師の処方が必要な補助薬もありますが、その人に合わせた選択ができるようになりました。（下記参照）

○禁煙補助薬の種類



※2022年9月現在「バレニクリン（チャンピックス）」は諸事情により処方を見合わせています。

今回はこの禁煙補助薬のなかでも、ドラッグストア等でも購入でき、禁煙成功率が高く副作用が少ない「貼り薬（ニコチンパッチ）」を紹介します。



#### （１）ニコチンパッチとは

ニコチンパッチの表面には、ニコチンの成分が塗られていて肌に貼り付け使用します。通常、タバコを吸うと、ニコチンは肺などの粘膜から極めて速く吸収され、約３秒後には脳に到達します。この早い吸収が急激な中枢作用（ニコチン依存）を引き起こすとされています。

これに対して、ニコチンパッチのニコチンは皮膚からゆっくり吸収されます。吸収速度を遅くすることで、緩やかに中枢神経に働きかけニコチン依存が軽減できるとされています。

#### （２）ニコチンパッチの特徴

1. 貼り薬で薬局でも購入できる。（大きいサイズは医師の処方が必要）
2. 貼ってすぐに効き始める（即効性）。通常は８週間使用。
3. 一日１２０円（保険適用）で安価。
4. 妊婦さん以外誰でも使用可能
5. 安全性が高い（副作用が少ない）

ニコチンパッチは思ったよりも気軽に、効果の高い禁煙治療方法であることをご理解して頂けましたか？

ヤマトグループ健康保険組合ではニコチンパッチ等の購入費用の補助制度があります。詳しくはこちらをご覧ください。

<https://www.ytckempo.or.jp/member/health/no-smoking.html>

このコラムを見て、少しでも禁煙しようと思った方、いつからチャレンジしますか？  
・・・「今でしょ！」

それでは、次回もお楽しみに。

＼健保より健康に関する役立つ情報発信中／

<https://lin.ee/3FD9CJS>"



**友だち募集中。**

ヤマトグループ健康保険組合の加入者様に、  
健康づくりに役立つ情報を配信いたします。



まだお友達になっていないあなた、ぜひこちらからご登録を！