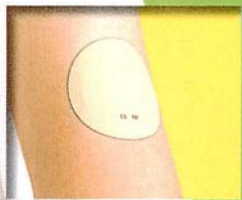


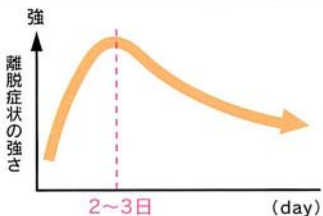
# 禁煙成功の ポイントはここ。



ニコチン依存には“ニコチネルTTS”、心理的依存には“日常生活の

## ニコチン切れであらわれる症状とは

ニコチンづけになったからだからニコチンが抜け出ていくためにみられる症状(離脱症状)は、一般的に禁煙開始後3日以内がピークになり、徐々に消失します。



タバコが吸いたい



頭痛



イライラ



からだがだるい



眠い

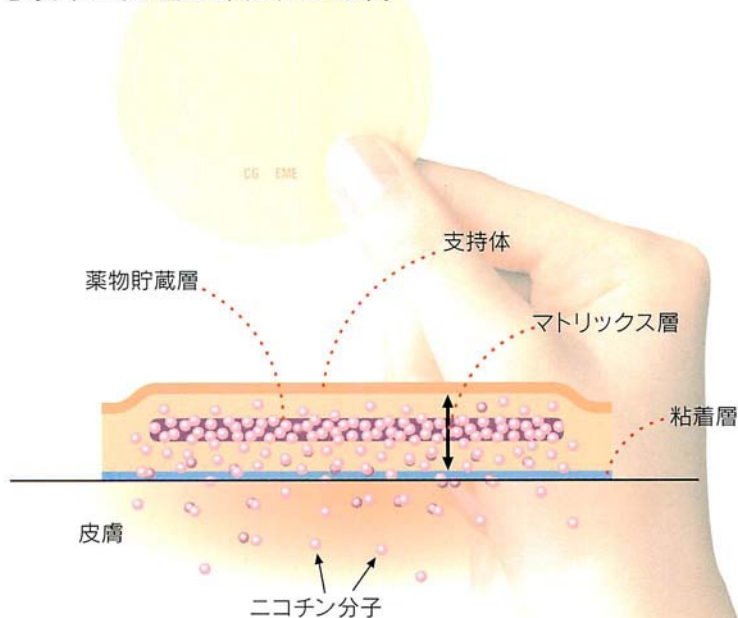


落ち着かない

工夫"を。

## ニコチネルTTSのしくみは、こんな感じ。

ニコチネルTTSは、皮膚に貼ることでニコチンが少しずつ体内に浸透していく設計になっている医療用医薬品です。体内へ浸透していくニコチンの量は、通常、喫煙で得られる量より少ない量で、ニコチン切れによる症状をあらわさない量に工夫されています。



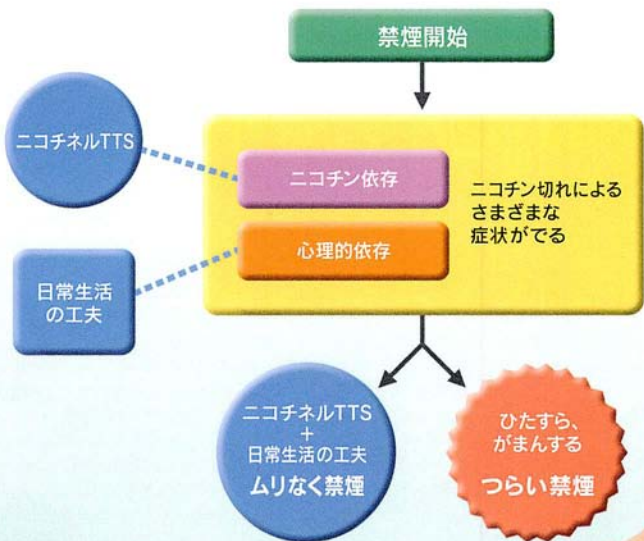
# 貼る



ちょっとした工夫



# タバコがやめにくいのは、 ①ニコチン依存 ②心理的依存のため。



ニコチン依存：タバコに含まれるニコチンによって作りだされる身体的依存状態。

心理的依存：それまでタバコを吸っていた状況になると急にタバコがほしくなるもの。



# 禁煙に役立つ日常生活の工夫は、いろいろ。

自分にあつた方法を選んで、  
試してみましょう。



## 1. 冷たい水やお茶を飲む

## 2. 痛み刺激で気をまぎらわす

ボールペンなどで掌を押す、耳のつぼを爪で押すなど。



## 3. 歯ブラシを利用する

くわえる、噛む、軽く動かす、歯磨きするなど。



## 4. からだをたえず動かす、深呼吸する

## 5. 宴会や煙の多い場所をさける



## 6. 野菜を食べる

イライラを抑え、便通を整える。



## 7. その他の工夫…趣味に没頭する。マスクをする。 眠る。禁煙日記をつけるなど。



# ニコチネルTTSは、1日1枚貼って使う。

ニコチネルTTSは、1日1回1枚、からだの一部に貼って使います。貼る場所は、両上腕部や腹部、腰背部などで、禁煙の時期にあわせて、使うサイズが3種類用意されています。



禁煙開始から4週間  
(面積30cm<sup>2</sup>)



そのあと2週間  
(面積20cm<sup>2</sup>)



そのあと2週間  
(面積10cm<sup>2</sup>)



- 激しいかゆみ、発疹などの皮膚症状、頭痛、ねむれない等の症状に気づいたら、薬をはがして使用を中止し、主治医にご連絡ください。
- その他、使用方法など不明点がありましたら、医師または薬剤師におたずねください。

## あなたの禁煙成功率を 予想します。

次のホームページにアクセスして、  
パスワード3文字を入力。  
さらに、いくつかの質問事項に答えて  
送信すれば、禁煙成功率や  
禁煙成功率アップのための  
アドバイスなどが表示されます。  
ぜひ、一度チャレンジしてみてください。

ホームページアドレス

<http://www.e-kinen.jp/consul>

The screenshot shows a web browser window displaying a questionnaire titled "禁煙成功率を予想するテスト" (Test to predict smoking cessation success rate). The questionnaire includes fields for name, age, sex, and smoking status. Below the form, a flowchart shows the user's progress: "あなたの禁煙成功率予想" (34.4%) -> "禁煙成功率アップのためのアドバイス" (34.4%) -> "すべて回答した後の禁煙成功率予想" (62.8%) -> "さらにニコチンNRTSの効果を確かめよう" (90%) -> "さらに遠藤などの医療従事者からの豊富なアドバイスをあげよう" (Success rate is even higher than you think!).

## ニコチネルTTSに関連する ホームページ

ホームページアドレス

<http://nicotinell.jp>



The screenshot shows the Nicotinell website with a large orange circle and the text "ニコチネルTTS" (Nicotinell TTS). Below it, there is a section titled "ニコチネルTTSの使い方" (How to use Nicotinell TTS) and a section titled "ニコチネルTTSの効果" (Effect of Nicotinell TTS).

病・医院名

〒965-0005 会津若松市一箕町亀賀藤原417-3  
医療法人 健心会 えんどうクリニック

院長 遠藤 剛

電話 0242(33)0700