

禁煙補助剤の種類の特徴

名称	入手場所	特徴	ニコチン依存症
ニコチンガム	薬局、薬店	短時間で禁煙症状が抑えられる。間違ったかみ方をすると舌の不快感が出やすい。	低～中依存の人向き
市販のニコチンパッチ	薬局、薬店	パッチを貼るだけで簡単。突然の欲求に対処できない。皮膚がかぶれることもある。	低～中依存の人向き
医療用ニコチンパッチ	医療機関	高用量のものが使え、24時間貼るので、起床時も含めて禁煙症状をより抑える。	中～高依存の人向き
内服薬	医療機関	ニコチンを含まない。服用中に喫煙しても満足感が少なく再喫煙にくい。	中～高依存の人向き

厚生労働省健康局健康課編「禁煙支援マニュアル第2版」から引用

ニコチンニコチンヘロイン

が依存症になる割合はニコチンヘロイン

英国王立内科医協会
は90年に重要な
ニコチン依存症薬、ア
ルコールの依存症
は麻薬と同等の
です。

依存度が低ければ、
本人の意志によつて、

あるドーパミンが放出
されるので、リリック
スでできると錯覚するの
です。

この効果はすぐ短時
間で、すぐにニコチ
ン切れとなり、再び
イライラという離脱
(禁断)症状が出ます。
すなわち、またたばこを
吸いたくなり、一瞬の
快感を味わいます。こ
の繰り返しがニコチ
ン依存症をつくるので
す。

ニコチンヘロイン
は麻薬と同等の
です。依存症という観
念でみると、ニコチ
ン

あるいは、市販の禁煙
補助薬の助けでやめら
れますが、やめたて
もやめられない喫煙は
ニコチン依存症で
あり、病気なのです。

療に保険が使えない
施設が全国に1万7千
94施設あります。禁
煙外来では、医師や
看護師が一人ひとりに
合ったアドバイスをし
てくれます。依存度
が高い人も医療用禁煙
補助薬の併用により、
7～8割の方が成功し
ます。

より確実に、費用もあ
まりかからない禁煙で
ます。現在、禁煙治
療に保険が使えない
施設が全国に1万7千
94施設あります。禁
煙外来では、医師や
看護師が一人ひとりに
合ったアドバイスをし
てくれます。依存度
が高い人も医療用禁煙
補助薬の併用により、
7～8割の方が成功し
ます。

◆毎週月曜連載 桐生大学・桐生大
学短期大学部副学長の山科章さん
など、同大学医療保健健康部の学生など
に講義も開講している。

④8 禁煙補助薬と禁煙外来

人生100年時代の
健康管理

桐生大学桐生生命館学芸部学長 山科 章



【プロフィール】広島県生まれ。1976年広島大学医学部卒業後、聖路加国際病院内科勤務。99年東京医科大学循環器内科主任教授。2020年5月から現職。総合内科専門医、日本循環器学会専門医、前日本循環器病予防学会理事長。

前回は禁煙プランの
立ち方とニコチン依存
度のセルフチェックに
ついて紹介しました。

では、どのようにして
ニコチン依存や離脱症
状が起るのでしょうか。

たばこを吸うと、イ
ライラとストレスが消
え、集中力が増すとい
う人がいますが、これ
は錯覚です。たばこを
吸うと、ニコチンは瞬
時に肺から吸収されて
脳に届きます。脳の活
動が一時的に正常化
し、同時に快感物質で

保健・福祉