

禁煙日記

ニコチネルパッチ用

年 月 日 ~

お名前 _____

あなたの禁煙チャレンジが成功しますように！！

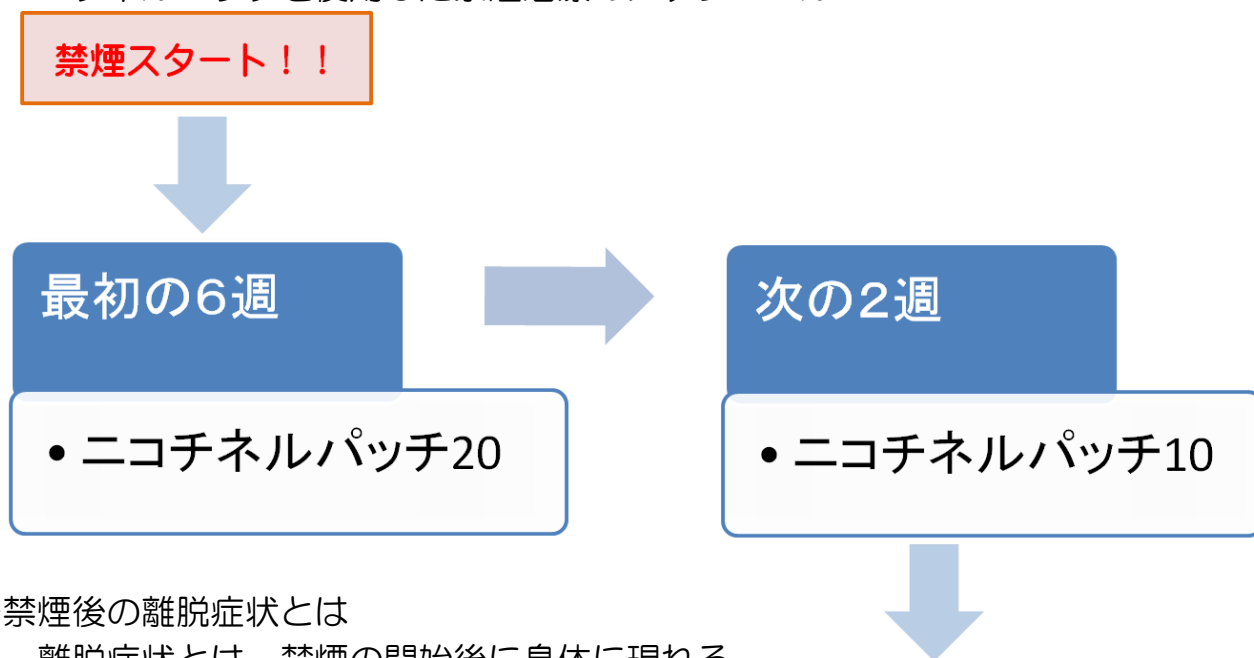
あすか薬局 TEL : 052-769-1171

問診時の喫煙状況 月 日

1日の喫煙本数	本
ブリンクマン指数	
TDS	点

*ブリンクマン指数 200以上 かつ TDS 5点 以上の方は、
保険診療による禁煙治療を受けることも可能です。
詳しくは薬剤師にご相談ください。

◆ニコチネルパッチを使用した禁煙治療のスケジュール



◆禁煙後の離脱症状とは
離脱症状とは、禁煙の開始後に身体に現れる、
ニコチン切れの症状のことをいいます。

禁煙達成!!

主なニコチンの離脱症状

1. とてもタバコが吸いたい
2. 気分が落ち込む
3. イライラ・欲求不満・怒りのいずれかを
感じる
4. 不安を感じる
5. 集中できない
6. 落ち着かない
7. 食欲が増す
8. 寝つきが悪い
9. 眠っても途中で目が覚める

◆禁煙支援サイトのご紹介

以下のサイトでは禁煙をめざすあなたを応援しています。

【ニコチネルパッチ】：<http://www.nicotinell.jp/patch/patient.html>

◆禁煙開始日の決定

禁煙を成功させるには、「いつから開始するか」を設定することも大切です。

- ・自分のペースで生活ができる休日
- ・自分の誕生日や家族の記念日
- ・年始や新年度など、新しいシーズンの始まり

禁煙開始日が決定したら、次の「禁煙宣言書」に記入して、宣言しましょう。

禁煙宣言書

私は喫煙の害ならびに禁煙の効果を十分に理解し、禁煙に前向きに取り組むため、_____年____月____日より禁煙を開始することを宣言します。



_____年____月____日
氏名 _____

◆禁煙事前準備

1. 周囲の人に禁煙することを伝えましょう
2. 自分の喫煙習慣を変えましょう
(例) タバコの買い置きをしない
タバコを吸う前に深呼吸をする・冷たい水を飲む・3分間時計をみて待つ
何時にタバコを吸ったかを記録する・・・など

◆禁煙前日準備

1. 禁煙の目的や自分へのごほうびを考えてみましょう
2. タバコ・ライター・灰皿を処分しましょう
3. ニコチネルパッチを用意しましょう
4. いつもより早く寝るようにしましょう

禁煙の目的・・・

禁煙が達成できたら・・・

◆ニコチネルパッチをご使用になる方へ

【用法用量】

- ・最初の6週間はニコチネルパッチ 20 (STEP1) を1日1回1枚、起床時に貼付し、約16時間を目安に使用し、就寝前にはがしてください。次の2週間はニコチネルパッチ 10(STEP2) を、同様に使用してください。
- ・上腕部または腰周辺部に貼付し、貼付場所は毎日変えてください。
- ・ニコチネルパッチ 20 を6週間貼付以降、禁煙によるイライラなどの症状がなくなり、禁煙を続けられる自信がある場合には、7週目以降のニコチネルパッチ 10 を使用せずに、本剤の使用を中止することもできます。
- ・内袋をハサミで切って開封してください。
- ・本剤を切って使用しないでください。
- ・使用後は粘着面を内側に2つに折り、小児の手の届かない所に捨ててください。

【使用上の注意】

1. 次の人は使用しないでください。
 - (1) 非喫煙者
 - (2) 他のニコチン含有する製剤を使用している人
 - (3) 妊婦又は妊娠していると思われる人
 - (4) 授乳中の人
 - (5) 重い心臓病を有する人
 - 3ヵ月以内に心筋梗塞の発作を起こした人
 - 重い狭心症・不整脈と医師に診断された人
 - (6) 急性期脳血管障害（脳梗塞、脳出血等）と医師に診断された人
 - (7) うつ病と診断されたことのある人
 - (8) 本剤の成分によるアレルギー症状（発疹・発赤、かゆみ、はれ等）を起こしたことがある人
2. 次の部位には使用しないでください。 ; 湿疹、かぶれ、傷口
3. 本剤を一度に2枚以上使用しないでください。
4. 本剤を使用中及び使用直後は、次のことはしないでください。
 - (1) ニコチンガム製剤の使用
 - (2) 喫煙
5. 本剤を使用中は、サウナの使用や激しい運動はしないでください。
6. 連続して8週を超えて使用しないでください。

ニコチネルパッチは薬剤師から説明を受け、「使用上の注意」をよく読んでご使用ください。

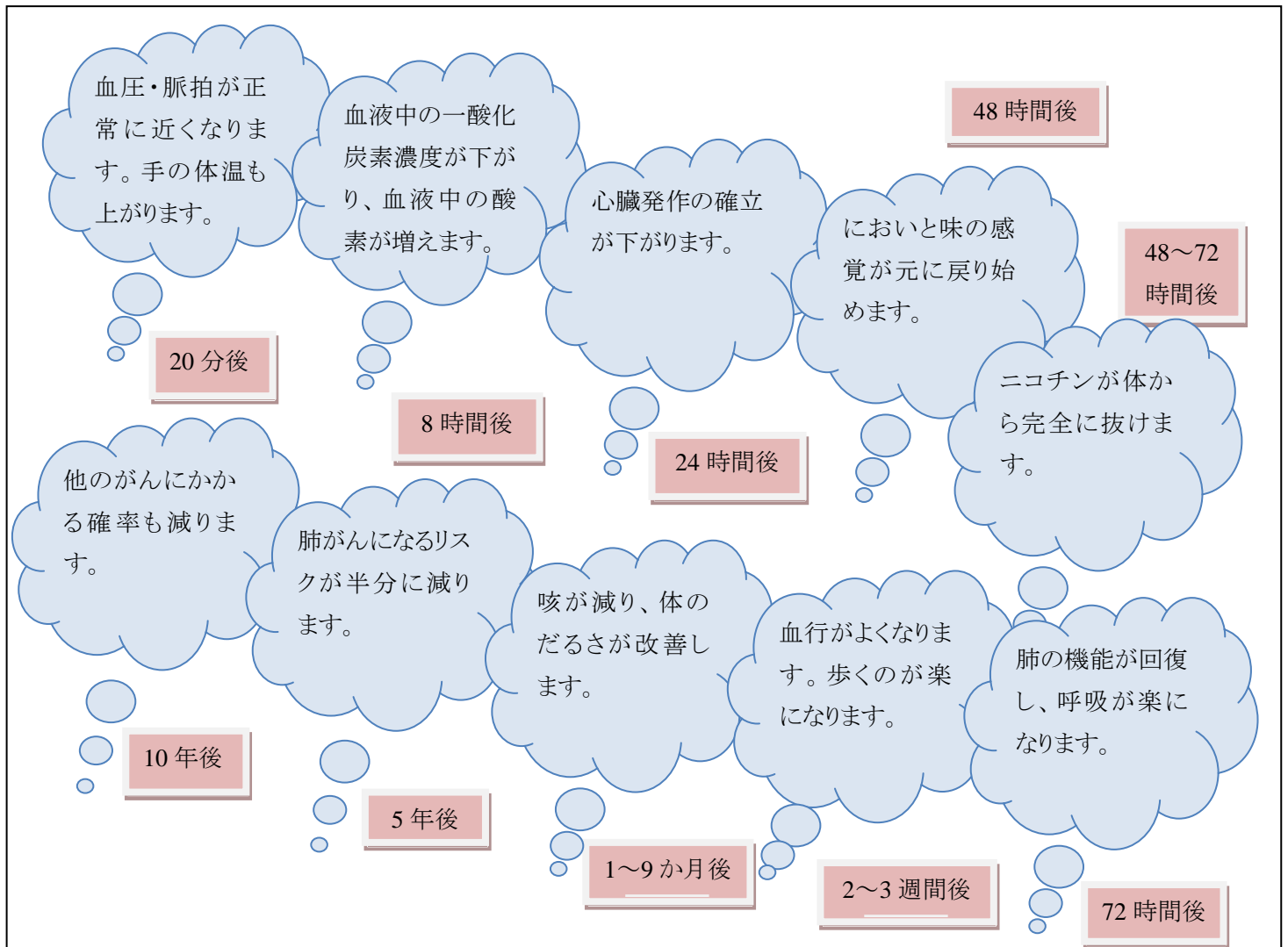
◆吸いたくなってきたときの対処法

☆	冷たい水や熱いお茶をのむ	☆	深呼吸をする
☆	ペン先で手のひらを押ししたり、耳たぶを爪の先で押さえたりして、刺激で気を紛らわす	☆	飲み会やタバコの煙の多い場所を避ける
☆	歯をみがく	☆	シャワーを浴びる
☆	散歩・軽い運動をする	☆	部屋の片づけをする
☆	好きな音楽を聴く	☆	趣味に没頭する
☆		☆	
☆		☆	

自分なりの対処法を考えて記入しましょう。



◆禁煙後の体の変化



1～2週目

目標

	日付	ニコチネルパッチの使用	喫煙本数	体重
1	月 日	あり なし	本	kg
2	月 日	あり なし	本	kg
3	月 日	あり なし	本	kg
4	月 日	あり なし	本	kg
5	月 日	あり なし	本	kg
6	月 日	あり なし	本	kg
7	月 日	あり なし	本	kg
8	月 日	あり なし	本	kg
9	月 日	あり なし	本	kg
10	月 日	あり なし	本	kg
11	月 日	あり なし	本	kg
12	月 日	あり なし	本	kg
13	月 日	あり なし	本	kg
14	月 日	あり なし	本	kg

◆あなたの現在の気持ちにあてはまるところに○をつけて、禁煙に対する自信を確認しましょう。

周囲の人がタバコを吸っていても、自分は吸わないでいる事ができる。

- 1 きっとできる 2 多分できる 3 わからない 4 たぶんできない 5 きっとできない

Q and A : この時期によく寄せられる質問にお答えします。

- Q : 職場や家族に喫煙者がいるため、自分も吸ってしまうのではないかと心配です。

A : 周囲の人に禁煙宣言をして、協力を求めましょう。また、禁煙が落ち着くまでの間、自分の目の前で喫煙しないようにお願いしましょう。

- Q : お酒の席で吸ってしまいそうです。

A : 禁煙が落ち着くまでの間、できるだけ飲みに行かないようにしましょう。どうしても断れない時は、飲み始める前に禁煙中であることを伝える、喫煙者から離れた席に座る、吸いたくなったら水や氷を口にするなどの方法があります。



- Q : 仕事が忙しくなってくると、イライラして吸ってしまいそうになります。

A : 禁煙が落ち着くまで、できるだけ  だけ仕事が多くなりすぎないように調節しましょう。

- Q : 禁煙してからイライラして落ち着かないのですが・・・

A : イライラする時にはまず深呼吸してください。それからストレッチなど、軽く体を動かしてみることもお勧めです。



3～4週目

目標

	日付	ニコチネルパッチの使用	喫煙本数	体重
15	月 日	あり なし	本	kg
16	月 日	あり なし	本	kg
17	月 日	あり なし	本	kg
18	月 日	あり なし	本	kg
19	月 日	あり なし	本	kg
20	月 日	あり なし	本	kg
21	月 日	あり なし	本	kg
22	月 日	あり なし	本	kg
23	月 日	あり なし	本	kg
24	月 日	あり なし	本	kg
25	月 日	あり なし	本	kg
26	月 日	あり なし	本	kg
27	月 日	あり なし	本	kg
28	月 日	あり なし	本	kg

◆あなたの現在の気持ちにあてはまるところに○をつけて、禁煙に対する自信を確認しましょう。

周囲の人がタバコを吸っていても、自分は吸わないでいる事ができる。

- 1 きっとできる 2 多分できる 3 わからない 4 たぶんできない 5 きっとできない

Q and A : この時期によく寄せられる質問にお答えします。

● Q : いつまで禁煙が続けられるか不安です。

A : 今日一日だけでも禁煙しようと考えたと気持ちが楽になります。今日まで禁煙を続けてきたことに自信を持って下さい。



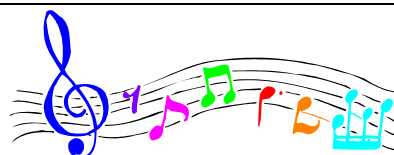
● Q : まだタバコを吸いたい時があります。

A : 禁煙して1ヶ月が過ぎても吸いたい気持ちは残ります。でも、禁煙当初のような強い気持ちはないはずで、時間が経てば吸いたい気持ちは落ちついてきますので、それまでの間、深呼吸をしたり、歯を磨いたり、水を飲んだりして我慢しましょう。



◆吸いたくなったときの対処法

☆	冷たい水や熱いお茶をのむ	☆	深呼吸をする
☆	ペン先で手のひらを押ししたり、耳たぶを爪の先で押さえたりして、刺激で気を紛らわす	☆	シャワーを浴びる
☆	歯をみがく	☆	飲み会やタバコの煙の多い場所を避ける
☆	散歩・軽い運動をする	☆	部屋の片づけをする
☆	好きな音楽を聴く	☆	趣味に没頭する
☆		☆	
☆		☆	



5～6週目

目標

	日付	ニコチネルパッチの使用	喫煙本数	体重
29	月 日	あり なし	本	k g
30	月 日	あり なし	本	k g
31	月 日	あり なし	本	k g
32	月 日	あり なし	本	k g
33	月 日	あり なし	本	k g
34	月 日	あり なし	本	k g
35	月 日	あり なし	本	k g
36	月 日	あり なし	本	k g
37	月 日	あり なし	本	k g
38	月 日	あり なし	本	k g
39	月 日	あり なし	本	k g
40	月 日	あり なし	本	k g
41	月 日	あり なし	本	k g
42	月 日	あり なし	本	k g

◆あなたの現在の気持ちにあてはまるところに○をつけて、禁煙に対する自信を確認しましょう。

周囲の人がタバコを吸っていても、自分は吸わないでいる事ができる。

- 1 きっとできる 2 多分できる 3 わからない 4 たぶんできない 5 きっとできない

Q and A : この時期によく寄せられる質問にお答えします。

- Q : まだタバコを吸いたい時があります。

A : 禁煙して1ヶ月が過ぎても吸いたい気持ちは残ります。でも、禁煙当初のような強い気持ちはないはず。時間が経てば吸いたい気持ちは落ちついてきますので、それまでの間、深呼吸をしたり、歯を磨いたり、水を飲んだりして我慢しましょう。



- Q : この時期、どのような禁煙効果があらわれますか。

A : 下のチェックリストで禁煙効果を確認してみましょう。

禁煙効果のチェックリスト

- せきやたんが止まった
- 呼吸がらくになった
- 目覚めがさわやかになった
- 肩こりがなくなった
- 食べ物の味がよくわかり、おいしく感じる
- 肌の調子がよくなった
- 胃の調子がよくなり、食欲が出できた
- 口臭がしなくなった
- 歯をみがく時、吐き気がするのがなくなった
- カラオケで声がよく出るようになった
- ちょっとくらい走っても息切れしなくなった
- 衣服や部屋がタバコ臭くなくなった
- こづかいが減らなくてもすむようになった
- やればできるという自信がついた
- 他人に不快感を与える心配がなくなった



7～8週目

目標

	日付	ニコチネルパッチの使用	喫煙本数	体重
43	月 日	あり なし	本	kg
44	月 日	あり なし	本	kg
45	月 日	あり なし	本	kg
46	月 日	あり なし	本	kg
47	月 日	あり なし	本	kg
48	月 日	あり なし	本	kg
49	月 日	あり なし	本	kg
50	月 日	あり なし	本	kg
51	月 日	あり なし	本	kg
52	月 日	あり なし	本	kg
53	月 日	あり なし	本	kg
54	月 日	あり なし	本	kg
55	月 日	あり なし	本	kg
56	月 日	あり なし	本	kg

あなたの現在の気持ちにあてはまるところに○をつけて、禁煙に対する自信を確認しましょう。

周囲の人がタバコを吸っていても、自分は吸わないでいる事ができる。

- 1 きっとできる 2 多分できる 3 わからない 4 たぶんできない 5 きっとできない

Q and A : この時期によく寄せられる質問にお答えします。

- Q : 体重が増えてきたのが気になります。

A : 禁煙をすると、食欲が増したり、胃腸の調子がよくなったり、味覚が改善されて、ついつい食べ過ぎてしまいます。禁煙すると体重が平均2~3kg程度増えます。禁煙を続ける自信が出てきたら、食事と運動で徐々に体重を減らしましょう。

禁煙による体重の増加

●禁煙後の体重変化について調べた国内外の研究より、次のことが分かっています。

1. 禁煙者の約80%に体重増加がみられる。
2. 体重増加の平均は2kg前後
3. 禁煙後、体重の著名な増加（欧米の研究では9.2kg以上、わが国の研究では6kg以上）がみられる割合はわずかに3%前後



●このように、禁煙後の体重の増加はそれほど大きなものではなく、禁煙による健康改善効果は期待できます。

Q and A : この時期によく寄せられる質問にお答えします。

● Q : 禁煙ができたので、1本ぐらいならタバコを吸ってもいいですか。

A : 1本吸っただけでも逆戻りすることがあります。今までの努力を振り返り、1本でも吸ったら努力が無駄になると考えましょう。

「禁煙達成」のゴールまであと一歩です。



禁煙継続のためのポイント

1. 油断は禁物です。「1本ぐらいなら・・・」と1回でも吸ってしまうと逆戻りしてしまいます。これまでの努力や苦勞、応援してくれた周囲の人たちを思い出しましょう。
2. ここまで禁煙を続けてきたことに自信を持ちましょう。
3. 禁煙をしようと思った時の目的を思い出し、禁煙の効果を実感しましょう。

表彰状

殿

あなたは勇氣ある選択とたゆまぬ努力により、禁煙を達成されました。

その努力をたたえ、ここに賞します。

これからも健康増進のために禁煙を継続されますことを、あすか薬局スタッフ一同、お祈り申し上げます。

平成 年 月 日

あすか薬局