



OTC薬を上手に使おう…薬の選択⑭ 喫煙と禁煙補助薬(その2)

No.6-13では、日本では、年間約13万人が喫煙で死に、約6,800人が受動喫煙によって殺されていること。習慣的喫煙者はニコチン依存症という病気であり、禁煙補助薬によって保険で治療が可能であることを書きました。

今回は、病院に行かなくてもOTC禁煙補助薬(市販薬)を使って、薬剤師と一緒に禁煙する方法をご紹介します。

テレビコマーシャルで「お医者さんと一緒に禁煙しよう!」と呼びかけていますが、同様に「薬剤師と一緒に禁煙しよう!」もいいものです。どちらの場合でも、成功するカギは自ら「禁煙する」としっかり決意することです。家族に言われるからとか、会社で肩身が狭いからなどという、イヤイヤながらではうまくいきません。「家族のために」「しっかり仕事をしたい」などの積極的な気持ちが必要です。とは言っても、長年維持してきた自分のスタイルを変えることへの抵抗感やタバコへの依存感などをすぐになくすことは難しいでしょう。最初から「確固たる決意」を持って禁煙に挑戦する人もいますが、その気はなくても、たとえば薬剤師と話しているうちに決意に至るケースもよくあります。

その点では薬局や薬店は格好の場所です。まず、しっかり禁煙支援が出来る薬剤師を見つけください。近くの薬局に立ち寄って薬剤師と話をしてみると「禁煙」の力になってもらえるかどうか分かるでしょう。各都道府県の薬剤師会や市や町の健康推進課などのホームページに「禁煙支援薬局」などとして紹介されていることもあります。

喫煙や禁煙の話をしたのち、薬剤師はまず、タバコへの依存度を調べる簡単なテストをすすめます。問診票のようなもので、依存度が低、中、高で表されます。自分の依存の程度を知って禁煙の決意を固める場合もありますし、薬の使い方の参考にもします。

薬剤師は禁煙への挑戦を促しますが、即断即決はあまりいい結果には繋がりません。十分な準備期間をおいて、心の整理、身の喫煙グッズの整理、家庭や職場での禁煙宣言などをおこなって、「いいスタートの日」を決めます。禁煙することを周囲に知られたくないという方もいますが、成功例では家族の応援が大きな力になっています。

一例として、Aさんが、OTC禁煙補助薬ニコチンパッチを用いて禁煙に挑戦したケースを再現してみましょう。

Aさんは57歳男性で、ご夫婦で来店されました。目薬を購入後、ニコチンパッチを見ていたので薬剤師から声を掛けました。話を聞いてみると、喫煙の害、禁煙の効用などの知識をしっかり持っておられて、禁煙のきっかけを待っているようでした。奥様がとても協力的で、家庭内でもよく話題にしていたのではないのでしょうか。

薬剤師から、OTC禁煙補助薬ニコチンパッチを用いる禁煙の仕組み、方法、注意点などを説明したのち、禁煙プログラムに従って挑戦することを決意されました。

- 2010/9/5ニコチンパッチstep1の貼付を開始(起床時に1枚貼り、就寝時に剥がす)。
- 6週間のプログラムを終了。離脱症状(ニコチン切れのイライラなど)もなく、禁煙を維持できた。このまま禁煙維持の自信あるとのこと。
- 10/17でプログラム終了とした。祝、禁煙! ご夫婦での頑張りに拍手!
- 10/24 奥様が買い物に見え、「すっかりやめました。ありがとうございました」



