

シリーズ「依存症」

(その11) 自分で禁煙治療

医療機関を受診せずに、ニコチン依存症を治療することもできます。

また、ニコチン依存症ではないのに禁煙できない場合、ちょっとしたコツでやめられるかもしれません。

1) 薬局・薬店で禁煙治療

前出のニコチン依存症のテストでニコチン依存症が疑わしいが、医療機関を受診する暇がない、という方は、薬局・薬店で禁煙補助薬を購入することもできます。

薬局・薬店で購入できる禁煙補助薬は、ニコチンの禁断症状をニコチンで鎮めるというものです。貼り薬とガムがあります。このうち貼り薬は第一種と分類される薬ですが、購入にあたって薬剤師の判断を仰ぐ必要があります。該当する薬局・薬店は、禁煙補助薬ののぼりを目印にして探すと良いでしょう。薬剤師の判断によっては購入できないこともあります。

- 貼り薬は、1 日 1 回、腕やお腹、背中などに貼ります。皮膚のかぶれを防ぐため、毎日貼る位置を替えましょう。他人から気付かれにくく、歯やあごが弱くてガムを噛みにくい方でも問題ないという利点があります。
- ガムは、普通のガムと噛み方が違います。クチャクチャ噛み続けるのではなく、ある程度やわらかくなったものを歯茎に貼り付けて、粘膜からニコチンを吸収させるようにします。口の中に入れるので、接客業などの方・歯やあごが弱い方には使いづらいのですが、禁煙中の口寂しさをまぎらわせることができるという利点もあります。

2) ニコチン依存症ではないけれど禁煙できない方は

前出のニコチン依存症のテストではニコチン依存症にはあてはまらないのに、タバコをやめられないという方も多いようです。それは、喫煙が「習慣」になっているからだと思われます。目覚めの一服・食後の一服・暇をもてあます・仕事の区切り・口寂しさ・間がもたない・・・などの状況で、喫煙が生活の一部となっています。禁煙する際は、そういったときの代替りのものをあらかじめ見つけておくとよいでしょう。水を飲む・歯を磨く・ガムを噛む・ミント味タブレット菓子を食べる・干し昆布を噛むなど、タバコのように口寂しさをまぎらわすことができる代替品がおすすめです。また、深呼吸する・軽い運動をするといったことで禁煙に成功した例もあるようです。

禁煙するにあたっては、禁煙したことを周りに宣言し、灰皿やライターは捨てましょう。禁煙中は、喫煙場所に行かない・酒の席ではタバコを吸わない人の隣へ座る、といったことに注意してみましょう。