

## ホームページのご案内

ニコレット ガム製品や禁煙に関する情報について

PCサイト  <https://www.nicorette.jp>

ニコレット公式サイトでは、禁煙に関する基本的な情報、ニコレット ガムの製品情報および使用方法、禁煙をサポートする方向けの情報などをご紹介します。



●検索サイトから“ニコレット”と入力すると、簡単にアクセスできます。

## 電話によるお問い合わせ

禁煙のご相談、製品に関するお問い合わせ

お客様相談室

 **0120-101110**

9:00～17:00（土・日・祝日を除く）

ニコレット ガムを飲み込んでしまったら…

（財）日本中毒情報センター 中毒110番（緊急時のお問い合わせ先）

大 阪 **TEL.072-727-2499** 365日 24時間対応

つくば **TEL.029-852-9999** 365日 24時間対応

### ニコレット



第2類医薬品

### ニコレットクールミント



第2類医薬品

### ニコレットアイスミント



第2類医薬品

### ニコレットフルーティミント



第2類医薬品

禁煙をサポートする方向け資料



## 製品解説書

セルフメディケーション

税 控除 対象

XXXXXXXXXXXXXXXX

ニコレット®開発の経緯 ..... P2

市場背景と特性 ..... P3～4

タバコ依存とニコチン置換療法 ..... P5～6

ニコレット®ガム 2つのタイプと4つのフレーバー ..... P7

効能 用法・用量 成分 ..... P8

禁煙プログラムの進め方 ..... P9～10

臨床効果 ..... P11

安全性 ..... P12

体内薬物動態 ..... P13

使用上の注意・保管および取扱い上の注意 ..... P14

「使用上の注意」の解説①② ..... P15～17

「用法・用量に関連する注意」・  
「保管および取扱い上の注意」の解説 ..... P18

チェックポイント ..... P19

禁煙指導のポイント ..... P20

ニコチン置換療法 早分かりチャート ..... P21

禁煙サポートの参考情報 ..... P22

想定される喫煙者の方からの質問と回答①② ..... P23～26

「加熱式タバコ・受動喫煙」に関するQ&A ..... P27

能動喫煙の害 ..... P28

受動喫煙の害 ..... P29～30

## ニコレット®開発の経緯

喫煙者を禁煙成功に導くニコチン置換療法とは1967年にオペ・フェルノ博士によって考案されたもので、その後、最初のニコチンガム製剤として「ニコレット®」が1978年にスイスで発売されました。

欧米では、禁煙補助剤の剤形の種類を増やすことが禁煙成功者の増加に寄与するとの観点から、ガム製剤だけではなく、貼付剤、吸入式、鼻腔スプレー、口腔スプレーなどがOTC禁煙補助剤として発売されています。

各剤形には、その使用方法に基づく特徴がありますが、有効性に大きな差はなく、使用者の身体的状況、社会的状況、仕事、ライフスタイルなどによって使い分けられています。

一方、日本では1994年にニコチンガム製剤が医療用医薬品として上市され、2001年9月に日本初のOTC禁煙補助剤としてガム製剤「ニコレット®」が発売されました。その後、さまざまなフレーバーを発売することで、禁煙を決意した喫煙者に幅広い選択肢を提供しサポートしています。

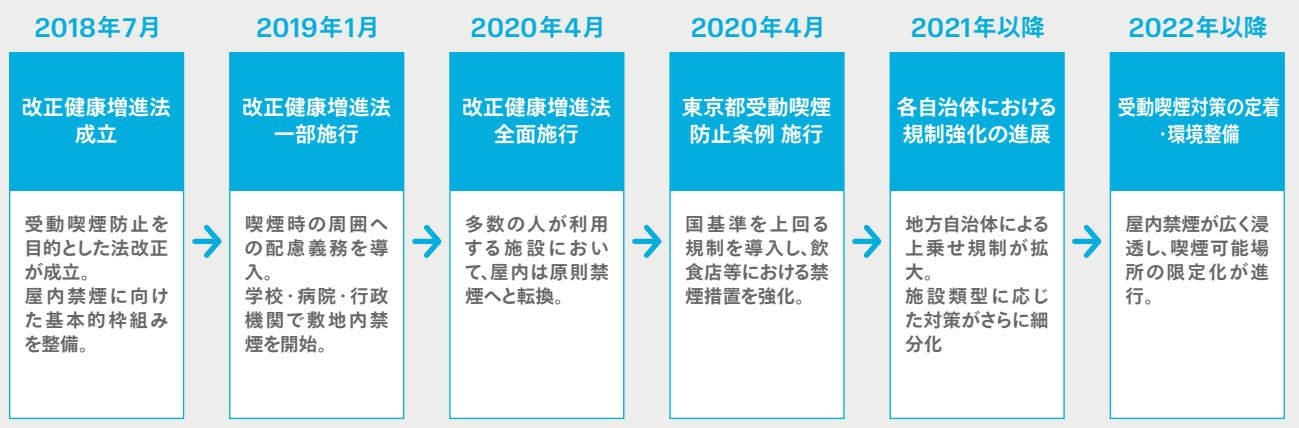
| ニコレット®ガム |                |
|----------|----------------|
| 製品名      | ニコレット®         |
|          | ニコレット®クールミント   |
|          | ニコレット®アイスミント   |
|          | ニコレット®フルーティミント |

本書では、ニコレット、ニコレットクールミント、ニコレットアイスミント、ニコレットフルーティミントをニコレット ガムと表記します。

# 市場背景と特性

## 喫煙者を取りまく環境はより一層厳格に ～受動喫煙防止対策の進展～

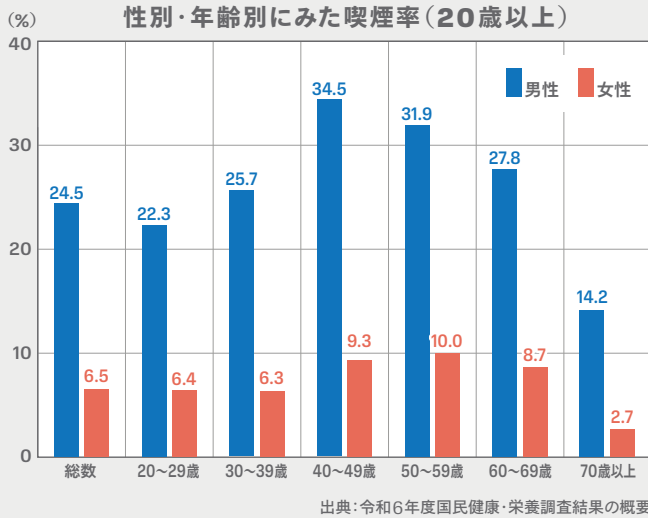
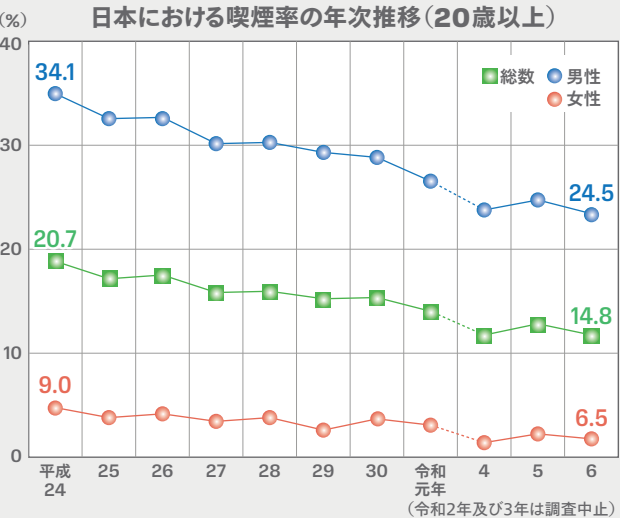
2018年の改正健康増進法成立を契機に受動喫煙対策は段階的に強化され、現在では屋内外で喫煙可能な場所は大きく制限されています。



受動喫煙対策の進展により、“禁煙を後押しする環境”が一層整いつつあります

## 現状 30～50代男性で特に高い喫煙率

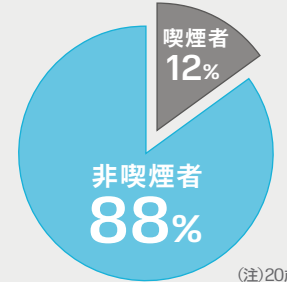
現在習慣的に喫煙している人の割合は14.8%で、特に男性の40～50代で割合が高く、40代34.5%、50代31.9%と3割を超える水準となっています。喫煙率は減少傾向にある一方で、近年は低下のペースが緩やかになっており、更なる対策が求められています。



一方、禁煙意向は、男性で17.2%、女性では男性よりも高く23.1%となっています。なお、これまでの調査から、禁煙意向者以上に減煙希望者が多数存在することもわかっており、これらの方々の禁煙予備軍とすると、更に多くの方に禁煙への関心があると言えます。

## 約9割の非喫煙者が受動喫煙を被っている

望まない喫煙である受動喫煙も、死亡リスクおよび肺がんをはじめ多数の疾病の原因となることが明らかにされています。タバコを吸わない方が約9割である※にもかかわらず、未だに多くの方が公衆の集まる場所において深刻な受動喫煙の被害に遭っています。



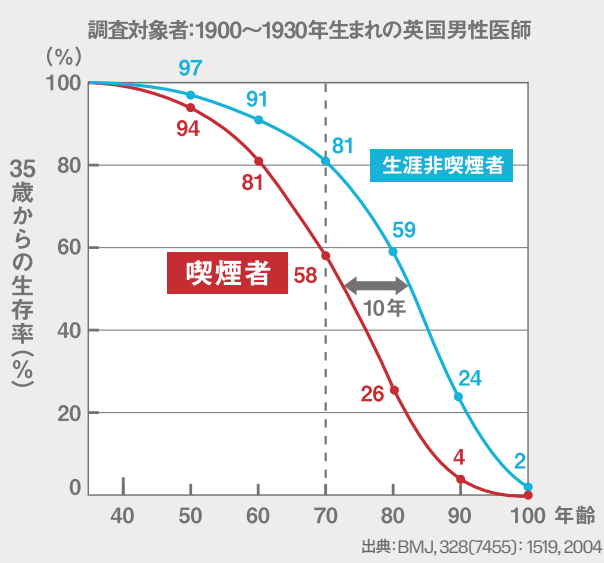
出典：令和6年国民健康・栄養調査結果の概要

(注)20歳未満を加え修正

## 喫煙者は生涯非喫煙者に比べ10年短命！

喫煙者と生涯喫煙しなかった人の寿命差は約10年であるという報告があります。グラフは、例えば、70歳まで生存する確率は生涯非喫煙者81%に対し、喫煙者は58%で短命であることを示しています。また、この調査研究論文には、禁煙開始年齢とリスク低減について、

【30歳で禁煙】リスクを生生涯非喫煙者と同じまで軽減する  
【50歳で禁煙】リスクは半減し寿命が6年延長することが明らかにされています。



出典：BMJ, 328(7455): 1519, 2004

## ニコチン置換療法の禁煙効果

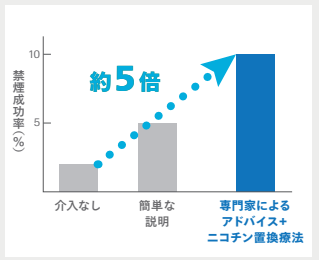
自分の意志のみで禁煙を試みるより、禁煙補助剤ニコチンガムを用いたほうが禁煙達成率が向上します。

|        | 試験数 | 症例数    | 禁煙率のオッズ比 (95%信頼区間) |
|--------|-----|--------|--------------------|
| ニコチンガム | 52  | 17,819 | 1.66 (1.52-1.88)   |

出典：Silagy C, et al. Cochrane Database Syst Rev. 2004 CD000146

## ニコチン置換療法に専門家のアドバイスを加えることで禁煙成功率は約5倍に

意志の力だけの禁煙成功率はたった3～5%\*1。ニコチン置換療法と専門家によるアドバイスを掛け合わせることで、禁煙成功率は約5倍に高まることが分かっています\*2。



\*1 Hughes JR, Keely J, Naud S. Shape of the relapse curve and long-term abstinence among untreated smokers. Addiction. 2004 Jan;99(1):29-38. doi: 10.1111/j.1360-0443.2004.00540.x. PMID: 14678060.  
\*2 Sutherland G. Heart 2003; 89(suppl ii): i25-ii27.

禁煙希望者の嗜好に合わせた2つのガムタイプ、4つのフレーバーを用意し、ニコレット®による、禁煙チャレンジの機会を提供しています。

# タバコ依存と ニコチン置換療法

## タバコをやめられないのは2つの依存が原因です

### ニコチンに対する身体的依存(薬物依存)



### 喫煙が生活習慣となる心理的依存

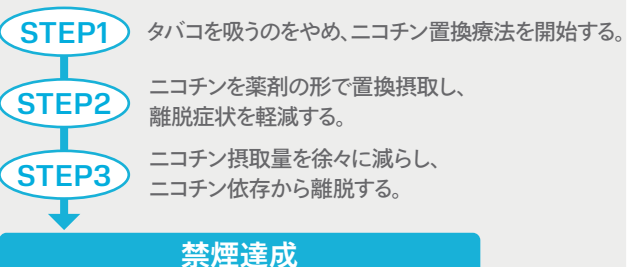


「ニコチン置換療法」で身体的依存からくる症状を緩和

本人の意志と禁煙指導による心理的依存のケア

### ニコチン置換療法とは

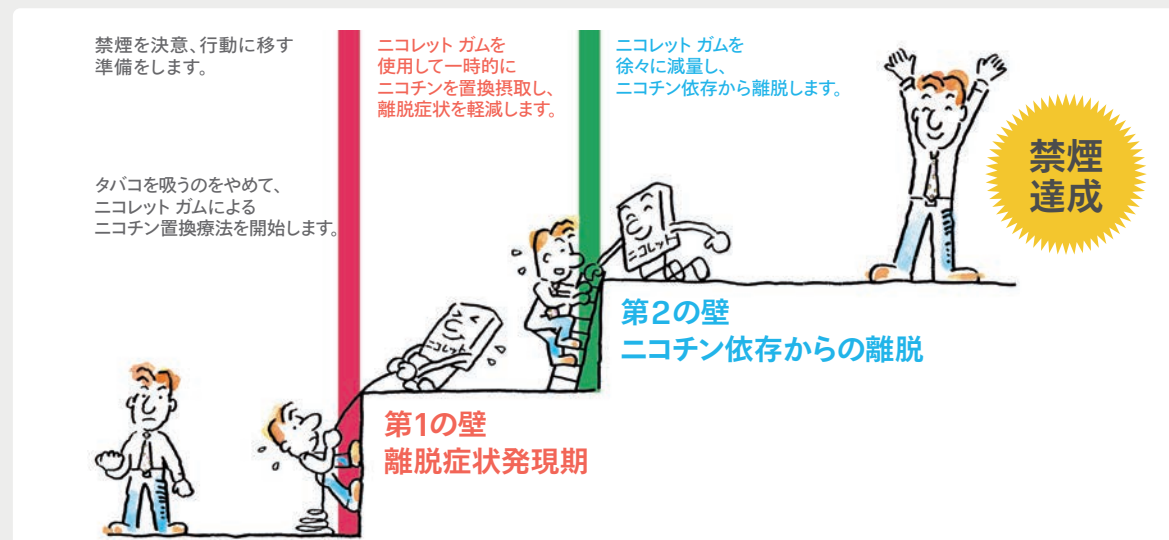
- ニコチン置換療法とは、喫煙習慣をニコチン依存ととらえ、ニコチン依存を段階的に改善しながら、禁煙に導く補助的な療法です。
- ニコチン置換療法の基本は、ニコチンを喫煙以外の摂取法で置き換え、離脱症状を軽減しながら、その後、置換されたニコチン摂取量を徐々に減らし、最終的にニコチン摂取量をゼロにすることです。



## ニコレット® ガムにおけるニコチン置換療法

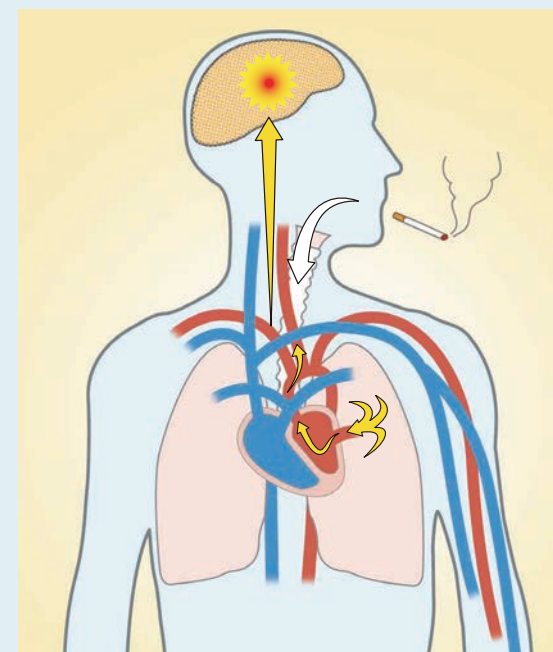
ニコレット ガムは「ニコチン置換療法」により、あなたを禁煙に導きます。

喫煙習慣をニコチン依存ととらえ、段階的にニコチン依存を改善しながら、禁煙をサポートしていく「ニコチン置換療法」にもとづいた医薬品の禁煙補助剤ニコレット ガム。これまでタバコから摂取していたニコチンを、一時的に禁煙補助剤ニコレット ガムのニコチンに置き換えることで、離脱症状をやわらげながら禁煙へと導いていきます。強い意志を持って禁煙にチャレンジしましょう。

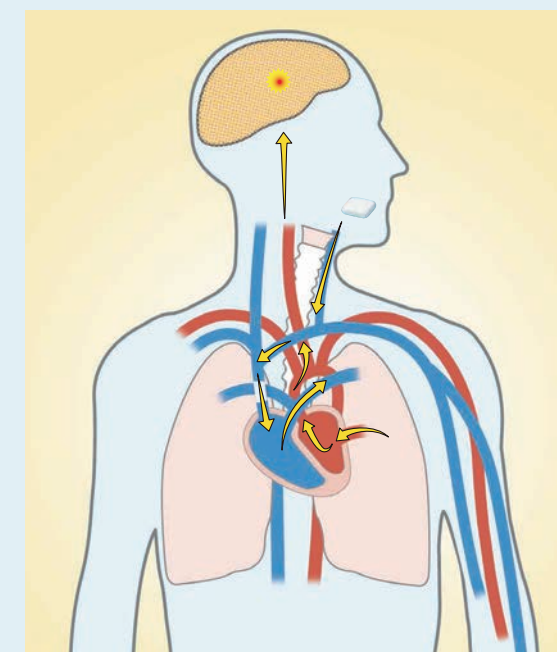


## 喫煙とニコレット® ガムのニコチン吸収経路の違い

### 喫煙の場合

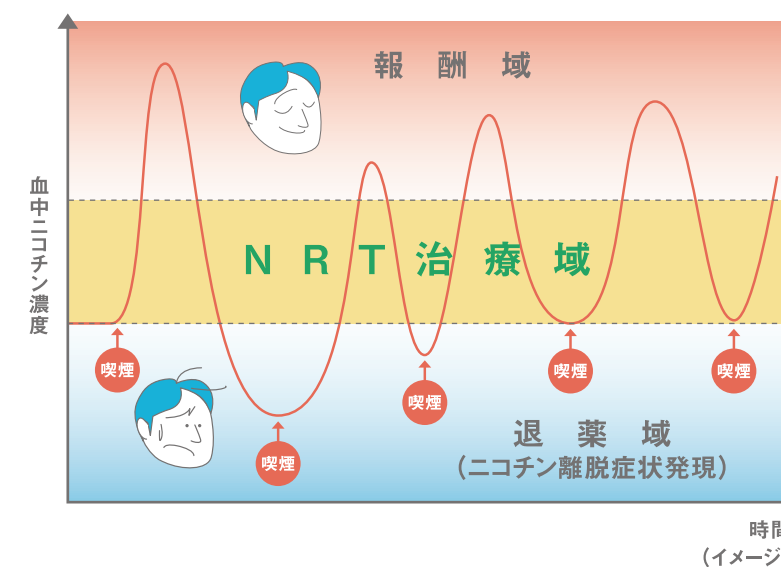


### ニコチンガム製剤の場合



喫煙によるニコチンは主に肺から高濃度に吸収され、瞬時に脳へ運ばれるため、より強い作用をもたらします。その結果、ニコチン依存症が引き起こされます。一方、ニコチンガム製剤を使用した場合、ニコチンは口腔粘膜から徐々に吸収され、血液中に取り込まれて全身を循環します。そのため、脳へ運ばれる血液中のニコチン濃度は喫煙によって得られる濃度に比べて低くなります。

## ニコチン置換療法の治療域



タバコを吸うと、血中のニコチン濃度は急激に上がり、快楽を得るレベルに達します。これを「報酬域」と呼びます。タバコを吸わない時間が長くなると、血中のニコチン濃度は低下するため、離脱症状が発現します。これを「退薬域」と呼びます。このため喫煙を繰り返すのです。ニコレット ガムなどの禁煙補助剤は、適正に使用することで、離脱症状を緩和する程度のニコチン濃度を維持することができます。これを「NRT治療域」と呼びます。

※ NRT (Nicotine Replacement Therapy: ニコチン置換療法)

出典: Clin Symp, 48(1): 2, 1996

# ニコレット® ガム 2つのタイプと4つのフレーバー

## 吸いたくなったらかむ

ニコチン摂取量(1日に使用する個数)を自己調節できる製品です。

### ニコレット ガムの 特徴

- ・比較的短い時間で効果が期待できます。
- ・吸いたいときにかむことで、吸いたい気持ちを抑えられます。
- ・ニコチン摂取量やかむ量を自己調節できます。
- ・ガムをかむことで、禁煙時の口の寂しさを紛らわせます。
- ・自分に合った味をお選びいただけます。



第2類医薬品

### ニコレット® ニコチンのピリピリ感がある、 甘くないベーシックタイプ

ハードガムタイプ(コーティングなし)



第2類医薬品

### ニコレット®クールミント キシリトール配合で、 甘みのあるミント味

ソフトガムタイプ(コーティングあり)



第2類医薬品

### ニコレット®アイスミント キシリトールとℓ-メントール配合で、 冷涼感のあるミント味

ソフトガムタイプ(コーティングあり)



第2類医薬品

### ニコレット®フルーティミント フルーツフレーバーとキシリトール配合で、 甘くフルーティなミント味

ソフトガムタイプ(コーティングあり)

# 効能 用法・用量 成分

## ニコレット® ガム 第2類医薬品

### 効 能

禁煙時のイライラ・集中困難・落ち着かないなどの症状の緩和

### 用法・用量

タバコを吸いたいと思ったとき、1回1個をゆっくりと間をおきながら、30～60分間かけてかむ。1日の使用個数は表を目安とし、通常、1日4～12個から始めて適宜増減するが、1日の総使用個数は24個を超えないこと。禁煙になれてきたら(1ヵ月前後)、1週間ごとに1日の使用個数を1～2個ずつ減らし、1日の使用個数が1～2個となった段階で使用をやめる。なお、使用期間は3ヵ月をめどとする。

#### 〈用法・用量に関連する注意〉

1. タバコを吸うのを完全に止めて使用すること。
2. 1回に2個以上かまないこと(ニコチンが過量摂取され、吐き気、めまい、腹痛などの症状があらわれることがある。)
3. 辛みや刺激感を感じたらかむのを止めて、ほほの内側などに寄せて休ませること。
4. 本剤はガム製剤であるので飲み込まないこと。また、本剤が入れ歯などに付着し、脱落・損傷を起こすことがあるので、入れ歯などの歯科的治療を受けたことのある人は、使用に際して注意すること。
5. コーヒーや炭酸飲料などを飲んだ後、しばらくは本剤を使用しないこと(本剤の十分な効果が得られないことがある。)
6. 口内に使用する吸入剤やスプレー剤とは同時に使用しないこと(口内・のどの刺激感、のどの痛みなどの症状を悪化させることがある。)

### シートからの取り出し方・かみ方

#### 取り出し方

##### 1.切り離す

シートから1個を切り離します。



##### 2.フィルムをはがす

裏面の接着されていない角からフィルムをはがします。



##### 3.指で押し出す

アルミを破り、指でガムを押し取り出します。



※この包装は小児が容易に開けられないよう、フィルムとアルミの多層シートになっています

#### かみ方の注意

##### 1.ゆっくりかむ

ピリツとした味を感じるまで、ゆっくりとかみます(15回程度)。かみはじめの時は、味が強く感じることがありますので、なめたり、かむ回数を減らすなどしてください。



##### 2.ほほと歯ぐきの間に置く

そして、ほほと歯ぐきの間にしばらく置きます(味がなくなるまで約1分以上)。



##### 3.約30～60分で捨てる

1～2を約30～60分間繰り返した後、ガムは紙などに包んで捨ててください。



#### ポイント1 ●かみ方に関する服薬指導

ニコチンは口の内側の粘膜から吸収されます。速くかむと、唾液が多く出て、ニコチンが唾液と一緒に飲み込まれ、口腔粘膜からの吸収が低下します。また、口内・のどの刺激感などの症状が出やすくなります。必ず1回1個を約30～60分かけてゆっくり、断続的にかむよう、十分な服薬指導を行う必要があります。(また、温度によりガムがやわらかくなり、シートに付着しやすくなることも伝えてください。)

#### ポイント2 ●入れ歯の方へのご注意

(普通のチューイングガムなどを)かむことが困難な場合は、十分な効果を期待できないかもしれませんので、使用はおすすめできません。また入れ歯に付着し、脱落・損傷を起こすこともあるので、歯科医に相談することをおすすめください。

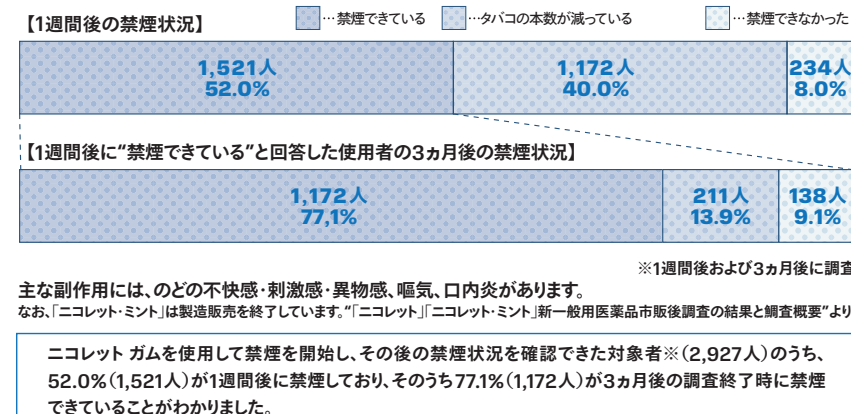
# ニコレット® ガムによる 禁煙プログラムの進め方

タバコを吸いたいと思ったとき、1回1個を30分～60分間かけてかむ。  
1日の使用量を段階的に減らし、3ヵ月をめどに行う禁煙プログラム。

## ガム製剤のPOINT

- ・吸いたいときにかむことで、吸いたい気持ちを抑えられます。
- ・ニコレット ガムを使用して、1週間禁煙が続いた人のうち、77.1%が3ヵ月後も禁煙が続いていました。※
- ・自分に合った味をお選びいただけます。
- ・比較的短い時間で効果が期待できます。
- ・ニコチン摂取量やかむ量を自己調節できます。

## ※禁煙達成率が高くなります。



## ハードガムタイプ(コーティングなし)



第2類医薬品

**ニコレット®**  
ニコチンのビリビリ感がある、  
甘くないベーシックタイプ

## ソフトガムタイプ(コーティングあり)



第2類医薬品

**ニコレット®クールミント**  
キシリトール配合で、甘みのあるミント味



第2類医薬品

**ニコレット®アイスミント**  
キシリトールと $\ell$ -メントール配合で、  
冷涼感のあるミント味



第2類医薬品

**ニコレット®フルーティミント**  
フルーツフレーバーとキシリトール配合で、  
甘くフルーティなミント味

## ポイント

禁煙に伴うイライラ・集中困難・落ち着かないなどの症状に特に悩まされるのは禁煙開始から1～2週間です。ニコレットガムを十分量使用し、始めから無理に減らそうとしない方が効果的です。

## 禁煙開始前の指導

### Step 1

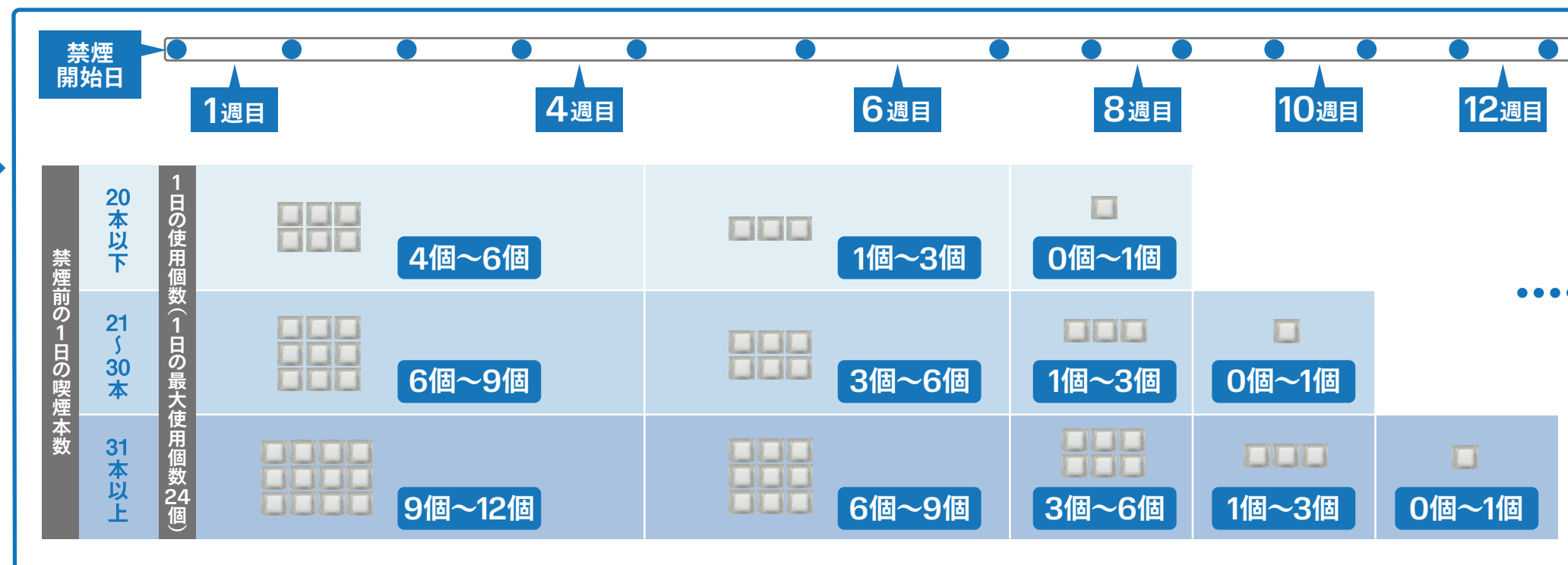
- ①禁煙意志・理由の確認
- ②喫煙状況の把握
- ③ニコレット ガムの使用が可能であるかの確認 (P.19「確認していただく事項」参照)

### Step 2

禁煙開始日の設定

### Step 3

- ①ニコレット ガムによる禁煙プログラムの説明
- ②服薬指導・禁煙アドバイス



禁煙達成

## 服薬指導例

|                     |              |                                       |
|---------------------|--------------|---------------------------------------|
| 効能用法・用量の説明          | 使用状況と禁煙状況の確認 | 使用状況と禁煙状況の確認                          |
| 使用方法、禁煙プログラムの進め方の説明 | 離脱症状の確認      | ニコチンの摂取量を減らす(1週間ごとに1日の使用個数を1～2個ずつ減らす) |
| 使用上の注意の説明           | 副作用発現の有無確認   |                                       |

## 禁煙アドバイス例

|                                                              |                                                                           |                                                                                                                                                                                  |
|--------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| まず禁煙に踏み切ったことへの賛辞<br>タバコを完全にやめる指導<br>離脱症状が強く現れる時期と、そのときのアドバイス | まず禁煙継続への賛辞<br>喫煙欲求への対処方法説明<br>禁煙後の変化の確認<br>【体の変化】・食べ物の味がよくわかる<br>【生活面の変化】 | ・深呼吸をゆっくり数回する<br>・顔を洗う<br>・体位を変える(座る、立つ、横になる)<br>・歩く、軽く運動をする<br>・歯を磨く など<br>・においに敏感になる<br>・せき、たんがなくなる<br>・体重の変化 など<br>・タバコを持ち歩かなくてすむ<br>・他人の迷惑を考えなくてすむ<br>・家が汚れなくなる<br>・家族が喜ぶ など |
|--------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

## 終了時のアドバイス

**ニコレット®ガム**  
使用終了の確認

禁煙達成への賛辞

禁煙継続に関する  
アドバイス

# 臨床効果

## ニコレット® ガム 国内臨床試験の結果について

一般用医薬品としての使用を想定した臨床試験（試験期間1999年4月～2000年3月）

【方法】禁煙を希望する成人を対象に禁煙に関する特別なカウンセリング等を行わずに禁煙ガイドブックに従いニコレットを使用する12週間の禁煙プログラムを実施※禁煙ガイドブック：薬剤の使用方法、禁煙プログラムの進め方を説明する資料（国内臨床試験時）

### 薬剤使用開始12週後の禁煙率

ニコレットの使用を終了する12週後の禁煙率は41.6%でした。

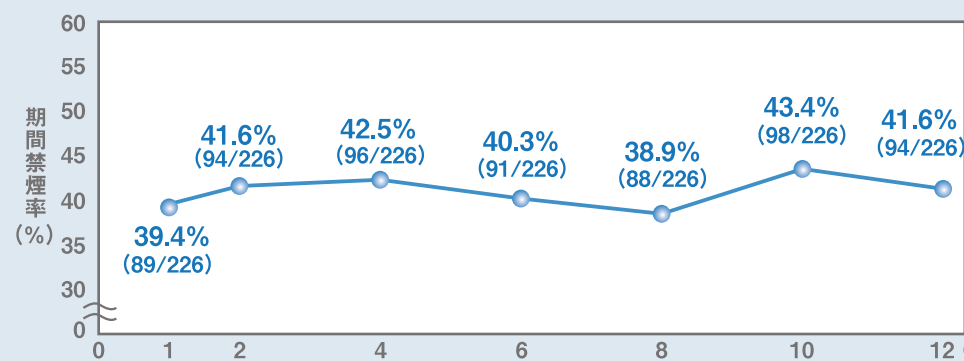
| 判定        | 解析対象例数 226例   |               |               |           |              |
|-----------|---------------|---------------|---------------|-----------|--------------|
|           | 禁煙            | 減煙            | 喫煙維持          | 喫煙増加      | 不明           |
| %<br>(例数) | 41.6%<br>(94) | 29.2%<br>(66) | 19.9%<br>(45) | 0%<br>(0) | 9.3%<br>(21) |

|      |                              |
|------|------------------------------|
| 【判定】 |                              |
| 禁煙   | 観察期間(10～12週間)中全く喫煙しなかった場合    |
| 減煙   | 使用開始前と比べた喫煙量が20%以下の場合        |
| 喫煙維持 | 使用開始前と比べた喫煙量が20%超かつ120%未満の場合 |
| 喫煙増加 | 使用開始前と比べた喫煙量が120%以上の場合       |

出典：臨床医薬，18(2)：335-361,2002

### 期間禁煙率の推移

期間禁煙率は12週を通して約40%を維持していました。



【判定】  
期間禁煙率(%)：各観察期間中全く喫煙しなかった場合の割合  
(例数/各観察期間中の解析対象例数)

出典：臨床医薬，18(2)：335-361,2002

### 新一般用医薬品市販後特別調査の結果について

本調査では4,512例(855施設)の症例を入手しました。このうちすでにニコレット、ニコレット・ミント※の使用経験があった症例等604例を解析対象から除外し安全性評価対象症例数としては3,908例(815施設)で評価し、有効性の評価は、その例数から使用期間が1週間未満の症例など346例を除外して3,562例で評価しました。また、禁煙(達成)率は3ヵ月後の調査票が未入手の症例等981例を安全性評価対象症例数から除外して2,927例で評価しました。(調査期間：2001年6月20日～2004年9月30日)

#### 3ヵ月後の禁煙状況

禁煙状況評価対象例  
2,927例

禁煙例  
1,572例

禁煙率  
53.71%

【判定】「禁煙できた」、「タバコの本数が減っている」、「禁煙できなかった」の3段階で調査し、3ヵ月後の調査票による「禁煙できた」症例を禁煙症例として評価。

出典：「ニコレット」「ニコレット・ミント※」新一般用医薬品 市販後調査の結果と調査概要

※ニコレット・ミントは製造販売を終了しています。

# 安全性

## ニコレット® ガム 国内臨床試験の結果について

一般用医薬品としての使用を想定した臨床試験（試験期間1999年4月～2000年3月）

【方法】禁煙を希望する成人を対象に禁煙に関する特別なカウンセリング等を行わずに禁煙ガイドブックに従いニコレットを使用する12週間の禁煙プログラムを実施※禁煙ガイドブック：薬剤の使用方法、禁煙プログラムの進め方を説明する資料（国内臨床試験時）

### 副作用発現率

副作用と判定された症例は71例(31.0%)、そのうち自覚症状・他覚所見は62例(27.1%)、臨床検査値異常変動が19例(9.1%)に認められました。

|           | 自覚症状・他覚所見 | 臨床検査値異常変動 | 合 計   |
|-----------|-----------|-----------|-------|
| 安全性評価対象例数 | 229例      | 209例      | 229例  |
| 発現例数      | 62例       | 19例       | 71例   |
| 発現率(%)    | 27.1%     | 9.1%      | 31.0% |
| 発現件数      | 85件       | 27件       | 112件  |

発現率(%)=発現例数/安全性評価対象例数×100

出典：製造販売元資料

### 新一般用医薬品市販後特別調査の結果について

本調査では4,512例(855施設)の症例を入手し、このうちすでにニコレット、ニコレット・ミント※の使用経験があった症例等604例を解析対象から除外し安全性評価対象症例数としては3,908例(815施設)で評価しました。

#### 副作用発現率

安全性評価対象例  
3,908例

副作用発現例  
341例

発現率  
8.73%

### 主な副作用の種類と頻度

| 副作用の種類         | 発現率(発現件数)  |
|----------------|------------|
| のどの不快感・刺激感・異物感 | 1.92%(75件) |
| 嘔 気            | 1.77%(69件) |
| 口 内 炎          | 1.66%(65件) |

発現率(%)=発現件数/安全性評価対象例数

※発現率が1%以上の事象を記載

出典：「ニコレット」「ニコレット・ミント※」新一般用医薬品 市販後調査の結果と調査概要

※ニコレット・ミントは製造販売を終了しています。

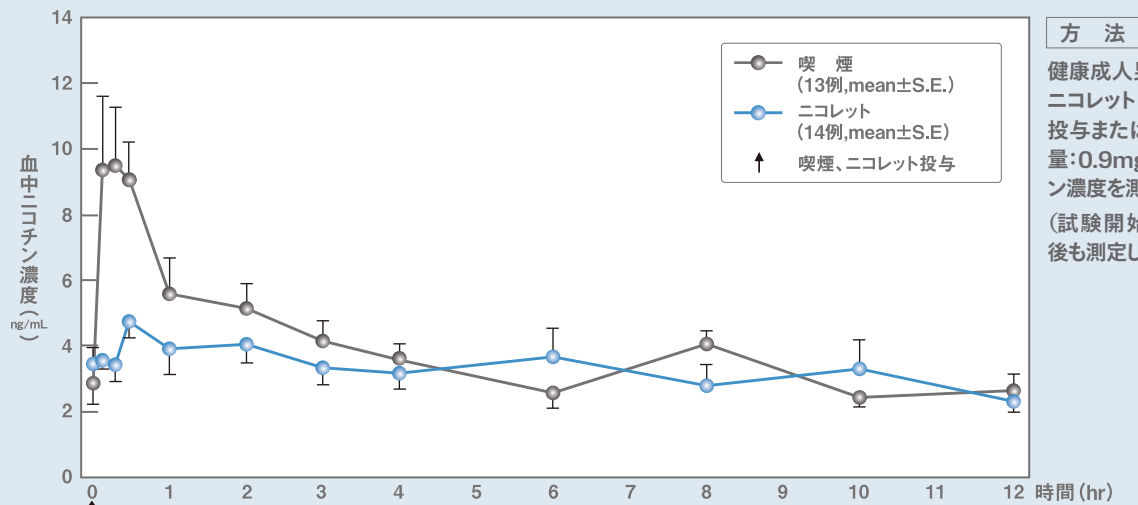
# 体内薬物動態

※これらの臨床試験は、実施時期や実施方法などが異なりますので、血中ニコチン濃度を単純に比較することはできません。

## ニコレット<sup>®</sup> ガム 血中ニコチン濃度

### 単回投与（喫煙との比較）

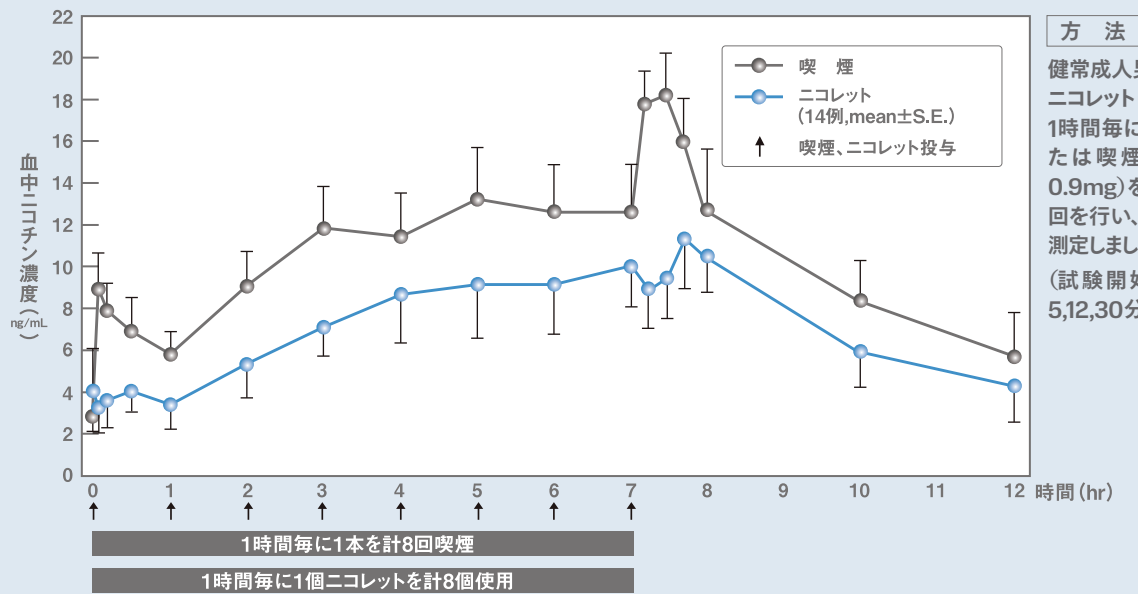
ニコレットの血中ニコチン濃度は喫煙直後のような急激な上昇が見られませんでした。



出典：臨床医薬、6 (6)：1097- 1112, 1990

### 反復投与（喫煙との比較）

ニコレット投与群は全試験期間を通じて血中ニコチン濃度が喫煙時より低い値で推移しました。



出典：臨床医薬、6 (9)：1787-1801, 1990

# 使用上の注意・保管および取扱い上の注意

## ニコレット<sup>®</sup> ガム 第Ⅱ類医薬品

### ⚠使用上の注意

#### ⊗してはいけないこと

(守らないと現在の症状が悪化したり、副作用が起こりやすくなる)

#### 1. 次の人は使用しないこと

- 非喫煙者〔タバコを吸ったことのない人及び現在タバコを吸っていない人〕(吐き気、めまい、腹痛などの症状があらわれることがある。)
- すでに他のニコチン製剤を使用している人
- 妊婦又は妊娠していると思われる人
- 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
  - 重い狭心症と医師に診断された人
  - 重い不整脈と医師に診断された人
- 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
- うつ病と医師に診断された人
- 本剤又は本剤の成分によりアレルギー症状(発疹・発赤、かゆみ、浮腫等)を起こしたことがある人
- あごの関節に障害がある人

#### 2. 授乳中の人は本剤を使用しないか、本剤を使用する場合は授乳を避けること

(母乳中に移行し、乳児の脈が速まることが考えられる。)

#### 3. 本剤を使用中あるいは使用直後に次のことをしないこと

- 喫煙
- ニコチンパッチ製剤の使用

#### 4. 6ヵ月を超えて使用しないこと



#### 相談すること

#### 1. 次の人は使用前に医師、歯科医師、薬剤師又は登録販売者に相談すること

- 医師又は歯科医師の治療を受けている人
- 他の薬を使用している人(他の薬の作用に影響を与えることがある。)
- 高齢者及び20歳未満の人
- 薬などによりアレルギー症状を起こしたことがある人
- 次の症状のある人  
腹痛、胸痛、口内炎、のどの痛み・のどのはれ

#### (6) 次の診断を受けた人

心臓疾患(心筋梗塞、狭心症、不整脈)、脳血管障害(脳梗塞、脳出血等)、パージャ―病(末梢血管障害)、高血圧、甲状腺機能障害、褐色細胞腫又はパラガングリオーマ、糖尿病(インスリン製剤を使用している人)、咽頭炎、食道炎、胃・十二指腸潰瘍、肝臓病、腎臓病(症状を悪化させたり、現在使用中の薬の作用に影響を与えることがある。)、てんかん

#### 2. 使用後、次の症状があらわれた場合は副作用の可能性があるので、直ちに使用を中止し、この文書を持って医師、薬剤師又は登録販売者に相談すること

| 関係部位    | 症 状                        |
|---------|----------------------------|
| 口 ・ の ど | 口内炎、のどの痛み                  |
| 消 化 器   | 吐き気・嘔吐、腹部不快感、胸やけ、食欲不振、下痢   |
| 皮 膚     | 発疹・発赤、かゆみ                  |
| 精神神経系   | 頭痛、めまい、思考減退、眠気             |
| 循 環 器   | 動悸                         |
| そ の 他   | 胸部不快感、胸部刺激感、顔面潮紅、顔面浮腫、気分不良 |

#### 3. 使用後、次のような症状があらわれることがあるので、このような症状の持続又は増強が見られた場合には、使用を中止し、この文書を持って医師、歯科医師、薬剤師又は登録販売者に相談すること

- 口内・のどの刺激感、舌の荒れ、味の異常感、唾液増加、歯肉炎(ゆっくりかむとこれらの症状は軽くなることもある。)
- あごの痛み(他に原因がある可能性がある。)
- しゃっくり、げっぷ

#### 4. 誤って定められた用量を超えて使用したり、小児が誤飲した場合には、次のような症状があらわれることがあるので、その場合には、この文書を持って直ちに医師、薬剤師又は登録販売者に相談すること

吐き気、唾液増加、腹痛、下痢、発汗、頭痛、めまい、聴覚障害、全身脱力(急性ニコチン中毒の可能性ある。)

#### 5. 3ヵ月を超えて継続する場合は、この文書を持って医師、薬剤師又は登録販売者に相談すること

(長期・多量使用によりニコチン依存が本剤に引き継がれることがある。)

### 保管および取扱い上の注意

- 直射日光の当たらない湿気の少ない涼しい所に保管すること(高温の場所に保管すると、ガムがシートに付着して取り出しにくくなる。)
- 本剤は小児が容易に開けられない包装になっているが、小児の手の届かない所に保管すること。
- 他の容器に入れ替えないこと(誤用の原因になったり、品質が変わる。)
- 使用期限を過ぎた製品は使用しないこと。
- かみ終わったガムは紙などに包んで小児の手の届かない所に捨てること。

# 「使用上の注意」の解説①

## ❌ してはいけないこと（守らないと現在の症状が悪化したり、副作用が起こりやすくなる）

|                                                                                      |                                                                                                                                       |
|--------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1. 次の人は使用しないこと                                                                       |                                                                                                                                       |
| (1) 非喫煙者〔タバコを吸ったことのない人及び現在タバコを吸っていない人〕（吐き気、めまい、腹痛などの症状があらわれることがある。）                  | 本剤は喫煙習慣のない人が使用すると、ニコチンの薬理作用による、吐き気、めまい、腹痛など、体調不良を起こす場合があります。                                                                          |
| (2) すでに他のニコチン製剤を使用している人                                                              | 過量使用をさけるための注意です。                                                                                                                      |
| (3) 妊婦又は妊娠していると思われる人                                                                 | マウスの胎児に催奇形作用、サルの子胎児にアシドーシス、呼吸運動の低下などが報告されています。                                                                                        |
| (4) 重い心臓病を有する人<br>1) 3ヵ月以内に心筋梗塞の発作を起こした人<br>2) 重い狭心症と医師に診断された人<br>3) 重い不整脈と医師に診断された人 | 本剤の成分であるニコチンがカテコールアミンの分泌を増加させて、血管収縮、心悸亢進をするため、心筋梗塞、狭心症、不整脈の症状を悪化させるおそれがあります。                                                          |
| (5) 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                                                     | 本剤の成分であるニコチンがカテコールアミンの分泌を増加させて、血管収縮、心悸亢進をするため、脳梗塞や脳出血などの急性期脳血管障害の症状に対して影響を与えることが考えられます。                                               |
| (6) うつ病と医師に診断された人                                                                    | 禁煙により、うつ状態が悪化するおそれがあります。また、禁煙に伴ううつ状態、うつ病の発生が知られています。                                                                                  |
| (7) 本剤又は本剤の成分によりアレルギー症状（発疹・発赤、かゆみ、浮腫等）を起こしたことがある人                                    | 本剤又は本剤に配合されている成分によりアレルギー症状を起こしたことがある人が、再度使用すると再び症状が発現するおそれがあります。                                                                      |
| (8) あごの関節に障害がある人                                                                     | 本剤はガム製剤なので、かむ（咀嚼する）ことによりあごの関節に負担をかけ、症状を悪化させるおそれがあります。                                                                                 |
| 2. 授乳中の人は本剤を使用しないか、本剤を使用する場合は授乳を避けること（母乳中に移行し、乳児の脈が速まることが考えられる。）                     | 喫煙者においてニコチンが乳汁中へ移行するとの報告があることから、本剤の使用においてもニコチンが乳汁中に移行することが推測されます。授乳中の人が本剤を使用するとニコチンが母乳中に移行し、乳児の脈が速まることが考えられることから授乳中は使用しないか授乳を避けてください。 |
| 3. 本剤を使用中あるいは使用直後には次のことをしないこと                                                        |                                                                                                                                       |
| (1) 喫煙                                                                               | 本剤を使用中又は使用直後に喫煙や他のニコチン製剤（ニコチンパッチ製剤など）を使用すると、多量のニコチンを摂取することになり、ニコチンの作用と推測される、吐き気、めまい、腹痛など、体調不良を起こすことが考えられます。                           |
| (2) ニコチンパッチ製剤の使用                                                                     |                                                                                                                                       |
| 4. 6ヵ月を超えて使用しないこと                                                                    | 本剤を長期使用した場合、身体的依存（ニコチン依存性）及び心理的依存（ガムをかむ行為への依存性）が生じるとの報告があるので、6ヵ月を超えて使用しないでください。                                                       |



## 相談すること

### 1. 次の人は使用前に医師、歯科医師、薬剤師又は登録販売者に相談すること

(1) 医師又は歯科医師の治療を受けている人

医師又は歯科医師の治療を受けている人が、自分の判断で薬を使用すると、同効薬剤の重複使用や処方薬剤との相互作用などを起こすおそれがあります。

喫煙者は喫煙により肝薬物代謝酵素が誘導されていて、薬剤の代謝が促進しているため、禁煙を開始すると代謝が低下することがあります。その結果、他の医薬品の作用に影響を及ぼすおそれがあります。その医薬品の最適用量については医師に相談してその指示を受ける必要があります。

| 薬剤名等                                                                 | 臨床症状・措置方法                                                        | 機序・危険因子                          |
|----------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|----------------------------------|
| フェナセチンを含有する製剤（解熱鎮痛剤）、カフェインを含有する製剤（眠気防止剤・解熱鎮痛剤・鎮うん薬など）、テオフィリン（気管支拡張剤） | タバコをやめて本剤を使用することにより、医薬品の作用が増強するおそれがある。必要に応じて投与量を削減するなど用量に注意すること。 | CYP1A2（肝薬物代謝酵素）がこれら薬物の代謝に主に関与する。 |
| イミプラミン・クロミプラミン（三環系抗うつ剤）、プロプラノロール〔（β-遮断剤）高血圧治療剤〕、フルボキサミン（抗うつ剤）        |                                                                  | CYP1A2（肝薬物代謝酵素）がこれら薬物の代謝に一部関与する。 |
| ベンタゾシン（鎮痛剤）、フレカイニド（不整脈治療剤）                                           |                                                                  | 肝薬物代謝酵素がこれらの医薬品の代謝に関与する。         |
| フロセミド（降圧利尿薬）                                                         |                                                                  | ニコチンにより抗利尿ホルモンの分泌に関与する。          |

また、ニコチンはカテコールアミンの分泌を亢進させることから、アドレナリン遮断薬及びアドレナリン作動薬に影響を与えます。

| 薬剤名等                   | 臨床症状・措置方法                                                                 | 機序・危険因子                          |
|------------------------|---------------------------------------------------------------------------|----------------------------------|
| アドレナリン遮断薬〔血圧降下剤〕       | 本剤との併用により、アドレナリン遮断性の薬剤の作用を減弱させるおそれがある。必要に応じてアドレナリン遮断性の薬剤を増量するなど用量に注意すること。 | ニコチンにより血中コルチゾール、カテコールアミンの量が増加する。 |
| アドレナリン作動薬〔眩うん剤・気管支拡張剤〕 | 本剤との併用により、アドレナリン作動性の薬剤の作用を増強させるおそれがある。必要に応じてアドレナリン作動性の薬剤を減量するなど用量に注意すること。 |                                  |

CYP1A2：薬物代謝酵素であるチトクロームP-450の一種で、フェナセチンやテオフィリンの代謝反応を触媒する主要な酵素です。

(3) 高齢者及び20歳未満の人

高齢者は一般に代謝・排泄機能が衰えているため、薬剤が蓄積されて、作用が強くあらわれることがあります。また、高齢者は咀嚼機能も低下している場合が多いので、咀嚼方法は、添付文書の図解を参考にし、本剤を飲み込まないように注意してください。20歳未満の場合は医師に相談してください。

(3) 薬によりアレルギー症状を起こしたことがある人

過去に薬によって発疹・発赤、かゆみなどのアレルギー症状を経験したことのある人は、アレルギーを起こしやすいと考えられるので、アレルギーを起こした時に服用（使用）していた薬やその類似の薬、また本剤でも注意が必要です。

(5) 次の症状のある人  
腹痛、胸痛、口内炎、のどの痛み・のどのはれ

① 腹痛、胸痛のある人は、心臓疾患、胃・十二指腸潰瘍などがあることも考えられます。  
② 口内炎、のどの痛み・のどのはれのある人は、ニコチンによる刺激感が生じるおそれがあります。

# 「使用上の注意」の解説②

## (6) 次の診断を受けた人

心臓疾患(心筋梗塞、狭心症、不整脈)、脳血管障害(脳梗塞、脳出血等)、パージャ―病(末梢血管障害)、高血圧、甲状腺機能障害、褐色細胞腫又はパラガングリオ―マ、糖尿病(インスリン製剤を使用している人)、咽頭炎、食道炎、胃・十二指腸潰瘍、肝臓病、腎臓病(症状を悪化させたり、現在使用中の薬の作用に影響を与えることがある。)、てんかん

## 2. 使用後、次の症状があらわれた場合は副作用の可能性があるので、直ちに使用を中止し、この文書を持って医師、薬剤師又は登録販売者に相談すること

| 関係部位  | 症 状                        |
|-------|----------------------------|
| 口・のど  | 口内炎、のどの痛み                  |
| 消化器   | 吐き気・嘔吐、腹部不快感、胸やけ、食欲不振、下痢   |
| 皮膚    | 発疹・発赤、かゆみ                  |
| 精神神経系 | 頭痛、めまい、思考減退、眠気             |
| 循環器   | 動悸                         |
| その他   | 胸部不快感、胸部刺激感、顔面潮紅、顔面浮腫、気分不良 |

## 3. 使用後、次のような症状があらわれることがあるので、このような症状の持続又は増強が見られた場合には、使用を中止しこの文書を持って医師、歯科医師、薬剤師又は登録販売者に相談すること

### (1) 口内・のどの刺激感、舌の荒れ、味の異常感、唾液増加、歯肉炎(ゆっくりかむとこれらの症状は軽くなることもある。)

これらの症状はゆっくりとかむことで、ニコチンの放出が抑えられ軽減されることがありますが症状の継続又は増強が見られた場合には、他に原因があることも考えられるので、医師、歯科医師、薬剤師又は登録販売者に相談していただくための注意です。

### (2) あごの痛み(他に原因がある可能性がある。)

あごの痛みが残る人はあごの関節などに原因があるおそれがあります。症状の継続又は増強が見られた場合には、他に原因があることも考えられるので、医師、歯科医師、薬剤師又は登録販売者に相談していただくための注意です。

### (3) しゃっくり、げっぷ

しゃっくりはニコチンが胃に流入した時の刺激が原因と思われ、げっぷは本剤の咀嚼中に飲み込まれた空気が吐き出されるためと考えられます。いずれの症状も使用を一時中止することで消失するものですが、症状の持続又は増強が見られた場合には他に原因(例えば、横隔膜周囲の病気、胃炎など)があることも考えられるので、医師、歯科医師、薬剤師又は登録販売者に相談していただくための注意です。

## 4. 誤って定められた用量を超えて使用したり、小児が誤飲した場合には、次のような症状があらわれることがあるので、その場合にはこの文書を持って直ちに医師、薬剤師又は登録販売者に相談すること 吐き気、唾液増加、腹痛、下痢、発汗、頭痛、めまい、聴覚障害、全身脱力(急性ニコチン中毒の可能性ある。)

急性ニコチン中毒のおそれがあるので、直ちに医師、薬剤師又は登録販売者に相談していただくための注意です。なお、小児の場合には直ちに医師の診察を受けることが必要です。

急性ニコチン中毒:過度の喫煙、ニコチン製剤の過量使用や誤飲などで起こります。症状として、脱力感、発汗、呼吸困難、流涎、悪心、嘔吐、便秘頻数(下痢を伴うこともある)などがあげられ、しばしば頭痛、不安感、振戦、尿意頻数、顔面蒼白、視力減退、散瞳と縮瞳の交替なども認められます。

## 5. 3ヵ月を超えて継続する場合はこの文書を持って医師、薬剤師又は登録販売者に相談すること(長期・多量使用によりニコチン依存が本剤に引き継がれることがある。)

長期・多量にわたる使用で、ニコチン依存性がタバコから本剤に引き継がれ、離脱する(本剤をやめる)ことが困難になるおそれがあるための注意です。

# 「用法・用量に関連する注意」・「保管および取扱い上の注意」の解説

## 〈用法・用量に関連する注意〉

|                                                                                               |                                                                                                                                        |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1. タバコを吸うのを完全に止めて使用すること。                                                                      | タバコを吸いながら本剤を使用すると多量のニコチンを摂取することになり、ニコチンの作用と推測される、吐き気、めまい、腹痛など、体調不良を起こすことが考えられます。                                                       |
| 2. 1 回に2 個以上かまないこと(ニコチンが過量摂取され、吐き気、めまい、腹痛などの症状があらわれることがある。)                                   | 本剤を1 回に2 個以上使用すると、ニコチンを過量に摂取することになり、ニコチンの作用と推測される、吐き気、めまい、腹痛など、体調不良を起こすことが考えられます。                                                      |
| 3. 辛みや刺激感を感じたらかむのを止めて、ほほの内側に寄せて休ませること。                                                        | ニコチン自身に辛みや刺激感があるので、その際には、かむのを止めて、ほほの内側に寄せて休ませてください。連続してかみ続けるとニコチンが多量に溶出し、口内・咽頭刺激感や吐き気、嘔吐などの症状があらわれることがあるので、数回かんだら休んで、ニコチンの溶出を調節してください。 |
| 4. 本剤はガム製剤であるので飲み込まないこと。また、本剤が入れ歯などに付着し、脱落・損傷を起こすことがあるので、入れ歯などの歯科的治療を受けたことのある人は、使用に際して注意すること。 | 本剤は入れ歯などにつかないタイプのガム製剤ではありません。入れ歯などに付着し、脱落、損傷を起こすことが考えられます。                                                                             |
| 5. コーヒーや炭酸飲料などを飲んだ後、しばらくは本剤を使用しないこと(本剤の十分な効果が得られないことがある。)                                     | コーヒー、炭酸飲料などの摂取後、口腔内の酸度が強くなるためニコチンの口腔粘膜からの吸収が抑えられ効果が妨げられることがあります。                                                                       |
| 6. 口内に使用する吸入剤やスプレー剤とは同時に使用しないこと(口内・のどの刺激感、のどの痛みなどの症状を悪化させることがある。)                             | 吸入剤やスプレー剤等との併用は口内・のどの刺激感、のどの痛みなどの症状を悪化させることがあります。使用後しばらくしてから本剤を使用してください。                                                               |

## 〈保管および取扱い上の注意〉

|                                                                   |                                                                                                                                                                          |
|-------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1. 直射日光の当たらない湿気の少ない涼しい所に保管すること(高温の場所に保管すると、ガムがシートに付着して取り出しにくくなる。) | 直射日光が当たる場所や温度の高い所、また湿気の多い所に保管すると、本剤が変質して、品質や効果に悪影響を及ぼすおそれがあります。例えば、台所、自動車の中、窓際などには保管しないでください。                                                                            |
| 2. 本剤は小児が容易に開けられない包装になっているが、小児の手の届かない所に保管すること。                    | 好奇心旺盛な子供の誤飲を避けるため、本剤の保管には十分注意し、手の届かない所に保管してください。                                                                                                                         |
| 3. 他の容器に入れ替えないこと(誤用の原因になったり、品質が変わる。)                              | 他の容器等に入れたりすると、その容器が湿っていたり、よごれていた、り、また密栓できないおそれもあり、本剤の品質保持の点から不適当です。有効成分であるニコチンの揮発により有効性が低下するおそれもあります。また、日時がたつにつれて、入れた本剤が何であったか忘れてしまう場合もあり、誤用の危険性がありますので他の容器に入れ替えないでください。 |
| 4. 使用期限を過ぎた製品は使用しないこと。                                            | 外箱には使用期限を表示していますが、使用期限を過ぎた製品は使用しないでください。使用期限とは、開封前の状態で、室温で保存した場合に、その医薬品の性状および品質を保証しうる期限をいい、年月で表示しています。                                                                   |
| 4. かみ終わったガムは紙などに包んで小児の手の届かない所に捨てること。                              | かみ終わったガム(本剤)にもニコチンが残存している可能性がありますので、取扱いに注意してください。                                                                                                                        |

# 禁煙補助剤 ニコレット<sup>®</sup> ガム、使用にあたっての チェックポイント

以下のポイントを参考に、使用方法の指導を行ってください。

**ポイント1** 前提条件を確認します。以下の項目に当てはまる方は使用できません。

- ☐ 非喫煙者 → 喫煙者でない場合はニコレット ガムを使用できません
- ☐ すでに他のニコチン製剤を使用している → 他のニコチン製剤を使用している場合はニコレット ガムを使用できません

**ポイント2** ニコレット ガム使用の可否を確認します。以下の項目に当てはまる方は使用できません。

- ☐ 妊婦又は妊娠の可能性がある
- ☐ ニコレット ガムを使用する期間、授乳を避けることができない
- ☐ 重い心臓病を有している
  - ◎3ヵ月以内に心筋梗塞の発作を起こした ◎重い狭心症と医師に診断された ◎重い不整脈と医師に診断された
- ☐ 急性期脳血管障害(脳梗塞、脳出血等)と医師に診断されたことがある
- ☐ ニコレット ガム又は本剤の成分によりアレルギー症状(発疹・発赤、かゆみ、浮腫等)を起こしたことがある
- ☐ うつ病と医師に診断されたことがある
- ☐ あごの関節に障害がある

**ポイント3** 以下の項目に当てはまる方は、詳しい状況をご確認のうえ、「使用上の注意」の解説を参考にご指導ください。

- ☐ 医師又は歯科医師の治療を受けている
- ☐ 他の薬を使用している
- ☐ 高齢者及び20歳未満である
- ☐ 薬などによりアレルギー症状を起こしたことがある
- ☐ 腹痛、胸痛、口内炎、のどの痛み、のどのほれの症状がある
- ☐ 医師から次の診断を受けたことがある  
心臓疾患(心筋梗塞、狭心症、不整脈)、脳血管障害(脳梗塞、脳出血等)、パージャー病(末梢血管障害)、  
高血圧、甲状腺機能障害、褐色細胞腫又はバラガングリオーマ、糖尿病(インスリン製剤を使用している人)、咽喉炎、食道炎、胃・十二指腸潰瘍、  
肝臓病、腎臓病(症状を悪化させたり、現在使用中の薬の作用に影響を与えることがある。)、てんかん

# 禁煙指導のポイント

禁煙指導は、タバコの習慣を変えるという生活指導

禁煙指導とは、「あなたには禁煙することが必要です」あるいは「禁煙をおすすめします」と、明るく、やさしく説明して同意を促したり、禁煙の方法を提案して相手に選択をゆだねたりすることです。



禁煙指導

=

薬物療法  
(ニコレット ガム)

+

行動療法(薬剤師又は登録販売者のアドバイス)  
禁煙指導“5つのA”

## ■禁煙指導“5つのA”

1

Ask  
たずねる

### 相談者の喫煙状況等を把握する

明るく、相談しやすい雰囲気をつくる。

(例)「禁煙をお考えですか? たとえば、1日どのくらい喫煙されますか?」  
「禁煙を始めてみましょうか? 私たちも応援(サポート)しますよ」  
「現在、病院に通われていたり、身体の不調を感じますか?」

2

Advise  
アドバイス  
する

### 禁煙を決意してもらい、 実行へ移るための情報を提供する

消費者リーフレットを効果的に活用して、短時間にわかりやすく、喫煙の害、禁煙のメリット、ニコチン置換療法などの情報を提供する。

(例)「楽に禁煙へと導く、禁煙補助剤を使ったニコチン置換療法がありますよ」  
「禁煙補助剤を上手に利用すれば、無理なく禁煙が始められ、成功にも近づきますよ」

3

Access  
不安や疑問を  
解消

### 個別の適切な対応策を提供する

ニコレット ガム購入希望者や購入を決めかねている人に対して、それぞれの不安や疑問を解消できるように、適切に対応。

(例)ニコレット ガム購入希望者→ ニコレット ガムの特徴や、かみ方、用法・容量、注意事項を説明

ニコレット ガム購入を決めかねている人  
・価格に対して→喫煙を継続した場合の金額を試算し、比較してもらう  
・不安に対して→「タバコ依存の成立」について説明(右参照)  
タバコのニコチン含有量との違いや、安全性、注意事項を説明

(※使用したくないという方には何も使わなくても禁煙できる可能性があることを伝えましょう)

4

Assist  
助ける

### 前向きな気持ちになってもらう

励ます、ほめる、チャレンジする気を起こす、継続する意欲をかきたてる。

(例)「まずは、案ずるより産むが易し、一緒にがんばってみましょう!」  
「今日一日がんばれたのなら、きっと明日もできますよ」  
「今日一日がんばったんですね、禁煙1日目おめでとうございます」

5

Arrange  
次の準備を  
する

### 次の相談をうながす

強要せず、連絡・報告を待っていることを告げる。

(例)「不安や疑問に感じることはありませんでしたら、お気軽にご相談ください」  
「次回のご来店の際に、禁煙の状況や結果をお知らせください。お待ちしております」

指導には、喫煙に関する  
正しい知識が大切

#### 喫煙の健康等への影響

- タバコの煙に含まれる有害物質(P.28)
- 喫煙者の健康への悪影響(P.28)
- 受動喫煙による、非喫煙者への影響(P.29-30)
- 喫煙による損失(P.22)
- 加熱式タバコ(P.27)

#### タバコ依存の成立

- 身体的依存と心理的依存(P.5)
- 離脱症状とその対処法(P.21)
- ニコチン置換療法とは(P.5、P.6、P.21)

#### 禁煙補助剤 ニコレット ガムの製品知識

- ニコレット ガムの特徴／用法・用量  
初回使用量の目安 など(P.7、P.8)

\*ニコレット ガムとはニコレット、ニコレットクールミント、ニコレットアイスミント、ニコレットフルーティミントを指します。

# ニコチン置換療法 早分かりチャート

禁煙を成功に導くカギである「ニコチン置換療法」。

ニコレット ガムを使用せずに禁煙した場合と、使用して禁煙した場合の流れをフローチャートで再確認し、禁煙指導にぜひお役立てください。

## ニコチン置換療法とは？

①ニコチン置換療法とは、喫煙習慣をニコチン依存ととらえ、ニコチン依存を段階的に改善しながら、禁煙に導く補助的な療法です。

②ニコチン置換療法の基本は、ニコチンを喫煙以外の摂取法で置き換え、離脱症状を軽減しながら、その後、置換されたニコチン摂取量を徐々に減らし、最終的にニコチン摂取量をゼロにすることです。

## タバコをやめられないのは、2つの依存が原因

### ニコチンに対する 身体的依存

ニコチンが  
欠乏すると...

・タバコが吸いたい  
・イライラ、落ち着かない  
・不安  
・頭痛  
・体がだるい、眠い など

### 喫煙が生活習慣となる 心理的依存

吸いたい  
とき

・目覚めの一服  
・仕事の能率を上げようとして  
・打ち合せて  
・お酒の席で... など

### 禁煙補助剤を使用せず禁煙

#### 身体的依存

ニコチン欠乏からくる  
身体的依存の強い離脱症状  
イライラ

#### 心理的依存

意志の力だけで  
心理的依存  
の克服が必要

身体的依存&心理的依存、ダブルの難関を  
意思の力だけで最初から抑えないと禁煙できない

禁煙失敗の可能性も

### 禁煙補助剤 ニコレット® ガムを使用して禁煙

#### 身体的依存

ニコレット ガムによる  
ニコチン置換療法で離脱症状を軽減  
イライラ軽減

#### 心理的依存

本人の意志と  
禁煙指導による  
心理的依存のケア

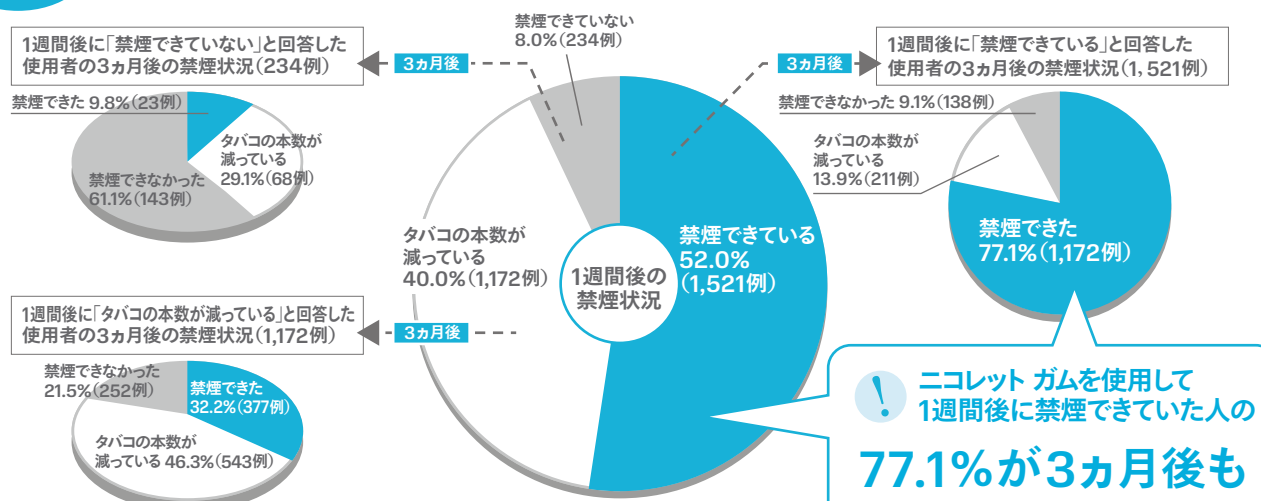
身体的依存はニコレット ガム、心理的依存は禁煙指導で軽減

無理無く禁煙達成へ

特に最初の1週間で離脱症状を軽減することが、禁煙成功のカギ！

なぜ  
1週間？

ニコレット ガムを使用した1週間後の禁煙状況と3ヵ月後の禁煙状況の比較



出典：ニコレット／ニコレット・ミント 新一般医薬品市販後調査報告書 3ヵ月後禁煙評価対象例(2,927例)  
※「ニコレット・ミント」は製造販売を終了しています。

ニコレット ガムを使用して  
1週間後に禁煙できていた人の  
77.1%が3ヵ月後も  
禁煙できています。

# 禁煙サポートの参考情報

## 1.禁煙で生じる体内の変化

| 禁煙スタート<br>後の時間 | 体に現れる変化                                                   |
|----------------|-----------------------------------------------------------|
| 20分後           | 血圧と心拍数が正常に戻る<br>ニコチンによる離脱症状の発現                            |
| 8時間後           | 血中酸素量が正常に回復                                               |
| 1日後            | 体内から一酸化炭素が消失                                              |
| 2日後            | 体内から完全にニコチンが消失<br>味覚及び嗅覚が改善し始める                           |
| 1週間後           | 睡眠リズムが正常に回復し始める                                           |
| 2週間後           | 体内の血液循環が改善し始める                                            |
| 4週間後           | ほぼ離脱症状が消失                                                 |
| 3ヵ月後           | 増進された食欲が元に戻り始める                                           |
| 3～9ヵ月後         | 肺機能が5～10%改善                                               |
| 5年後            | 心臓発作の危険性が喫煙者の約半分に減少                                       |
| 10年後           | 肺がんの危険性が喫煙者の約半分に減少<br>心臓発作の危険性がタバコを吸ったこと<br>のない人と同レベルまで減少 |

出典：West: 1990 US Surgeon General's Report. The Health Benefits of Smoking Cessation

## 3.禁煙達成への心がまえ

まずは禁煙する理由を考えましょう

- もう一度、禁煙しなければならない理由をよく考えてみましょう。
- ご自身にとって禁煙することの長所、短所を考えて、比べてみましょう。
- 禁煙に成功した後の健康的な生活を想像してみましょう。



## 2.セルフチェック タバコ依存度テスト

禁煙を達成するには「タバコをやめる!」という意志と心がまえが肝心です。あなたにとっての禁煙のメリット、デメリットを紙に書きだすなどして、禁煙の理由や目的をもう一度確認しましょう。また、下のテストでもあなたがどの程度、タバコに依存していたかをチェックしてみるのも効果的な作業です。これまでの喫煙状況をふりかえり、禁煙後の生活がどのように変化するかをイメージしてみましょう。

〈タバコ依存度チェック〉 (FTND:Heatherton改定, 1991)

|   | 質 問                                       | 回 答                                | 得点               |
|---|-------------------------------------------|------------------------------------|------------------|
| 1 | 起床後何分で最初の喫煙をしますか?                         | 5分以内<br>6～30分<br>31～60分<br>61分以後   | 3<br>2<br>1<br>0 |
| 2 | 寺院や図書館、映画館など、喫煙を禁じられている場所で禁煙をすることが難しいですか? | はい<br>いいえ                          | 1<br>0           |
| 3 | 1日の喫煙の中で、どちらが一番やめにくいですか?                  | 朝、最初の1本<br>その他                     | 1<br>0           |
| 4 | 1日に何本吸いますか?                               | 31本以上<br>21～30本<br>11～20本<br>10本以下 | 3<br>2<br>1<br>0 |
| 5 | 他の時間帯より、起床後数時間に多く喫煙しますか?                  | はい<br>いいえ                          | 1<br>0           |
| 6 | ほとんど1日中、床に伏している病気の時も喫煙しますか?               | はい<br>いいえ                          | 1<br>0           |
|   | 合計点数                                      |                                    | 点                |

| タバコ依存度           | 禁煙アドバイス                                                                                              |
|------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| (0～3点)<br>低依存の人  | タバコ依存度の低い人は、依存度の高い人に比べて禁煙しやすいと言われています。タバコへの心理的依存により再喫煙しないよう「ご使用の手引き」をよく読んで、自分にあった禁煙方法を続けてください。       |
| (4～6点)<br>中依存の人  | あなたのタバコ依存度は中程度です。禁煙を達成できるかどうかは、あなたの禁煙に対する意志にかかっています。禁煙を継続できるよう「ご使用の手引き」をよく読んで、自分にあった禁煙方法を続けてください。    |
| (7～10点)<br>高依存の人 | タバコ依存度の高い人は、禁煙中にニコチンの離脱症状(イライラ、集中困難、落ち着かないなど)が強く出ます。離脱症状が、特に強く現れるのは禁煙開始後1～2週間です。この期間を過ぎれば、禁煙も楽になります。 |

## 4.喫煙による損失

### 喫煙直接経費

【例：1日2箱＝1,000円】

※1ヵ月30日間で計算しています。

|     |             |
|-----|-------------|
| 1ヵ月 | 30,000円     |
| 3ヵ月 | 90,000円     |
| 6ヵ月 | 180,000円    |
| 1年  | 365,000円    |
| 10年 | 3,650,000円  |
| 30年 | 10,950,000円 |

# 想定される喫煙者の方からの質問と回答①

## 〈禁煙について〉

|     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|-----|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Q.1 | 「タバコがやめられないのはニコチン依存症のせいだ」と言われましたがそうなのでしょうか？                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| A.1 | 最近の研究では、ニコチンがアルコールや覚醒剤、モルヒネなどと同じような依存性をもたらす薬物の一種で、脳に直接働き快感をもたらすと考えられており、タバコがやめられないのはニコチンの依存性によるものと考えられています。長年喫煙していると、ニコチンの薬理作用の結果、身体的依存が形成され、禁煙により依存症特有の離脱症状が発現し、やめることが難しくなってきます。このような状態になると体がタバコにならされ、タバコをやめると変調をきたすようになります。重症になっても他の薬物依存症のように社会的に問題になるわけではないのですが、薬物依存の一種として治療する必要があると最近考えられるようになってきています。                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| Q.2 | タバコがやめられないのは意志が弱いからでしょうか？                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| A.2 | タバコがやめられないのは意志の弱さとは別に、タバコに身体的にも心理的にも依存しているからです。特に、タバコをやめるとニコチンが体から抜けていくにしたがって、イライラ・集中困難などのニコチン離脱症状が現れます。ニコレット ガムはこれらの身体的依存からくる症状を和らげ、禁煙の手助けをします。                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| Q.3 | 禁煙すると集中力が落ちたりして仕事もはかどりません。どのように解消したらよいのでしょうか？                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| A.3 | 禁煙に伴うイライラ・集中困難・落ち着かないなどの症状が特に強く現れるのは禁煙開始から1～2週間ですので、最初の1～2週間が辛抱のしどころです。タバコを吸いたくなくても、ニコレット ガムを正しく使用して禁煙を続けてください。                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| Q.4 | これから禁煙を開始します。どのような心構えで挑めばよいのでしょうか？                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| A.4 | 禁煙する理由をもう一度よく考えてみましょう。自分にとっての禁煙のメリット、デメリットは何でしょうか。禁煙に成功し、はつらつとした健康的な生活を送る自分をイメージしてみてください。また、禁煙中はニコレット ガムを正しく使用し、禁煙している自分をほめるようにしましょう。                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| Q.5 | せっかく禁煙して一度は成功したが、また喫煙してしまいました。                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| A.5 | 再喫煙してしまうのは、ニコチンのせいであり、あなたの責任ではありません。再喫煙は禁煙した人の半数以上に起こることであり、決して珍しいことではありません。再喫煙してしまった人のうち、約半分は最終的に禁煙に成功しています。再喫煙を「失敗」と考えずに、再度禁煙するための「タバコを吸わない状態に慣れる練習」と考えましょう。「練習」は何度も繰り返し行う必要があります。再喫煙を何度もしてしまっても、あきらめる必要はありません。                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| Q.6 | 禁煙に自信がなくなったときや、くじけそうになったときはどうしたらよいのでしょうか？                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| A.6 | 禁煙に自信がなくなったときや、くじけそうになったときには、禁煙する意味をもう一度思い起こして自分自身を励ますようにしましょう。禁煙している人に多い質問とその対処例を紹介するので、参考にしてください。<br>Q.「タバコをやめるのは、非常につらいことだからとても自分にはできない!」と思ったときはどうすればよいですか？<br>A.できない人はいないと信じましょう。禁煙はつらいものですが“必ずできる”と心に強く言い聞かせてください。<br>Q.「タバコなんていつでもやめられるから、少し吸っても大丈夫だろう」と思ったときはどうしたらよいですか？<br>A.せっかく頑張ってきた努力が台無しになってしまいます。これまでの努力を思い出して、禁煙が成功するまで努力し続けましょう。<br>Q.「たくさん吸わなければ、時々タバコを吸うのはいいのではないか?」と思ったときはどうすればよいですか？<br>A.誰でも最初は時々タバコを吸う程度ですが、それがいつの間にか習慣的な喫煙につながっていきます。今回も、時々が習慣的になりかねません。禁煙が成功したら、時々でもタバコは吸わないようにしましょう。<br>Q.「タバコをやめたらイライラして怒りっぽくなってしまい、周りの人に迷惑をかけてしまった」と思った場合はどうすればよいですか？<br>A.イライラするのはタバコ(ニコチン)への依存があるからです。ニコレット ガムを使用し、禁煙時のイライラを緩和しながら禁煙してみてください。<br>Q.「好きなタバコを吸って楽しく暮らすのがなぜ悪いのか」「大好きなタバコが吸えないなんて人生の楽しみが半減してしまうようなものだ」と思うのですが、どうすればよいですか？<br>A.タバコをやめることで、もっと楽しく、健康的に生活できると考えてみましょう。食事がおいしいと思えたり、なにより“タバコをやめた”という自信は、あなたの人生の中で誇らしい経験となることでしょう。<br>Q.「タバコが吸えないとイライラしてしまいリラックスできません。そのため、上司や家族などとうまく人間関係を築けないし、旅行などにも行けない」と思うのですが、どうすればよいですか？<br>A.例えば、深呼吸するだけでもタバコを吸えないイライラを解消できます。タバコを吸わなくてもリラックスできる具体的な方法をいくつか覚えておき、実践するようにしましょう。“タバコがなくても大丈夫”という自信を持つことが大切です。ニコレット ガムをうまく利用しましょう。<br>Q.「以前も禁煙に挑戦したのですが、失敗しました。今回も無理だ」と思うのですが、どうすればよいですか？<br>A.禁煙する理由をよく考え、計画をしっかり立てましょう。前回は、ニコチンの離脱症状がつかったのではないのでしょうか。改善策として、ニコレット ガムを使用して禁煙に再挑戦してみませんか。 |
| Q.7 | 禁煙後、太ってしまいました。タバコをやめると太るということをよく耳にしますが、なぜでしょうか？                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| A.7 | タバコをやめると、食事がおいしくなり、また口寂しさから間食が増えることなどから、体重が増えるケースが多いようです。しかし、タバコによる身体への影響は体重増加と比べものにならないほど害が大きいものです。間食をひかえたり、運動を取り入れて体重が増加しないよう気をつけながら、禁煙を続けるようにしましょう。                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| Q.8 | 禁煙を成功させる方法は、禁煙補助剤を使用する以外にもあるのでしょうか？                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| A.8 | 禁煙の意志が固い人は、禁煙補助剤を使用しなくても禁煙を成功させることができます。また、会社や自治体が提供する禁煙サポートプログラムなどもあります。ご自身に合った禁煙方法を選択しましょう。                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |

## 〈ニコレット®ガムを使った禁煙について〉

|     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|-----|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Q.1 | ニコレット ガムを使って禁煙を成功させるためにはどうしたらよいのでしょうか？                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| A.1 | ニコレット ガムを正しく使いながら、生活習慣を変える必要があります。例えば、趣味やスポーツを行ってタバコのことを忘れる努力をしたり、タバコを吸いたくなるような場所になるべく行かないようにするなど、生活習慣を見直してください。                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| Q.2 | ニコレット ガムを使いながら、タバコの本数を減らしたり、弱いものに替えてもよいのでしょうか？                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| A.2 | ニコレット ガムを使用しながらの喫煙はできません。ニコレット ガムにはニコチンが含まれていますが、喫煙時ほど高い血中濃度になるわけではありません。イライラや集中困難、不安などの不快感をやわらげる効果は期待できますが、「タバコを吸いたい」という欲求を完全に抑えることはできません。ですから、ニコレット ガムを使いさえすれば禁煙が成功するという訳ではなく、タバコをやめる意志がとて重要です。禁煙を始める前に、禁煙しなければならない理由をもう一度よく考え、禁煙達成への心がまえを十分に持った上で、ニコレット ガムの禁煙プログラムを始めてください。<br>一方で、禁煙は一度で成功するとは限らず、複数回のトライを経て達成されると言われています。使用中にタバコを吸ってしまった、あらためて禁煙にチャレンジすることで、長期的な禁煙成功の可能性を高めることが期待できます。<br>ニコレット®ガムは、「吸いたい気持ち」を和らげながら禁煙をサポートする製品です。禁煙を目指し、再スタートの際にもぜひご活用ください。 |
| Q.3 | ニコレット ガムからニコチンを摂取してもよいのでしょうか？                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| A.3 | タバコにはニコチン以外にも有害な物質(タール、一酸化炭素など)が多数含まれており、健康に悪影響を及ぼします。ニコレット ガムには、タールや一酸化炭素などは含まれておらず、タバコからとっていたニコチンのみをニコレット ガムのニコチンに置き換えることで、禁煙時の離脱症状をやわらげます。そして最終的にはニコレット ガムからのニコチンの摂取をゼロにします。                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| Q.4 | ニコチン0.1mgと表示されたタバコを吸っています。ニコレット ガムに含まれているニコチン含有量は多すぎるのではないのでしょうか？                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| A.4 | タバコ1本には銘柄にかかわらず10～20mgのニコチンが含まれています。0.1mgというタバコの表示は人工喫煙装置によって測定されたものであり、ニコレット ガムのニコチン含有量と直接比較することはできません。                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| Q.5 | タバコの銘柄によって、ニコレット ガムの使い分けをする必要はあるのでしょうか？                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| A.5 | タバコに表示されているニコチン量は銘柄によって様々ですが、これはタバコに含まれるニコチン量ではなく人工喫煙装置によって測定されたものです。また、喫煙者は自分自身の満足するニコチン濃度を持っており、銘柄が異なっても吸い方を変えることで、同程度のニコチンを摂取するよう調整していると言われています。タバコの銘柄にかかわらず、ニコレット ガムを選び、禁煙プログラムに従って禁煙を続けてください。                                                                                                                                                                                                                                                                |
| Q.6 | ニコレット ガム使用中にタバコを吸いたくなったらどうすればよいのでしょうか？                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| A.6 | もう一度禁煙の目的を思い出すようにしましょう。深呼吸をしたり好きな音楽を聴く、部屋の片づけをするなどの行為も効果的です。また、シャワーを浴びたり、歯を磨く、冷たい水や熱いお茶を飲むなどもイライラの抑制に効果的です。ただしニコレット ガムの場合は使用個数が不足しているため、喫煙欲求が出ている可能性があります。1日あたり、24個まで使用可能ですので吸いたくなったらニコレット ガムをかむという使用方法をおすすめします。                                                                                                                                                                                                                                                  |
| Q.7 | ニコレット ガムの使用を終了し、半年くらい禁煙継続中です。今でもたまに「一本くらいなら…」と吸いたい気持ちになりますが、そんなとき、ニコレット ガムを使用できるのでしょうか？                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| A.7 | もう禁煙できています。ニコレット ガムを使用する必要はありません。ニコレット ガムを使用すると、初めてタバコを吸ったときのように、吐き気、めまい、腹痛など、体調不良を起こす場合があります。今まで喫煙が習慣になっていたので、時々タバコを吸いたいと思いつくことはありますが、記憶として残っていることがちょっとした拍子に思い出されるだけです。普通のガムをかんだりして、タバコを吸わないでいる自分に自信を持ってください。                                                                                                                                                                                                                                                    |
| Q.8 | ニコレット ガムを3ヵ月使用し禁煙に成功しました。しかし、またタバコを吸っています。再チャレンジしたいのですが、どの位の期間を置いて使用できるのでしょうか？                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| A.8 | 禁煙する気持ちが固まったときには、いつでも再度ニコレット ガムの使用は可能です。あきらめないで是非もう一度挑戦してください!今回を失敗と考えず「練習」と考えましょう。成功する日は必ずきます。                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |

# 想定される喫煙者の方からの質問と回答②

## 〈ニコレット®ガムの禁煙プログラムについて〉

- Q.1

ニコレット ガムの「禁煙プログラム」について教えてください。

A.1

(参考例)最初の4週間(1ヵ月)は、タバコが吸いたいと思ったときに我慢せずニコレット ガムを使用します(1日最大24個)。特にニコチンによる離脱症状の強い1〜2週目は十分量使用することがポイントとなります。5週(2ヵ月)目から、ニコレット ガムの量を減らします。週単位でニコレット ガムの1日の使用個数を1〜2個ずつ減らします。3ヵ月をめどにニコレット ガムの使用を終了しましょう。
- Q.2

禁煙を始めて1ヵ月でニコレット ガムを終了することは可能でしょうか？

A.2

ニコレット ガムの使用個数、使用期間には個人差があります。使用期間は3ヵ月までとしますが、ニコレット ガムの使用をやめても禁煙継続が可能と判断できるようであれば、3ヵ月よりも前に使用を終了しても構いません。
- Q.3

ニコレット ガムを使用しているのですが、ニコレット ガムの量を減らしていくにはどのようにしたらよいのでしょうか？

A.3

禁煙に慣れてきたら、1週間単位で使用個数を1〜2個ずつ減らしていきます。喫煙欲求が出たら、ニコレット ガム以外に日常生活の工夫(例：ニコレット ガムでない普通のガムをかむ、冷たい水や熱いお茶を飲む、深呼吸、歯磨きや軽い運動等を行う)で対処しましょう。
- Q.4

どうして他の薬のように1日何回、何個というふうに使用量が決まっていないのでしょうか？

A.4

ニコレット ガムは、吸いたくなったときに使用するものですので、1日何回何個を使用するかは決められていません。(1日最大24個)
- Q.5

ニコレット ガムを使用して3ヵ月が経とうとしていますが、1日1個の使用がどうしてもやめられません。

A.5

思い切ってニコレット ガムの使用を終了してみましょう。実際にはニコレット ガムが必要ではないのに、心理的な不安感から最後の1個がやめられないだけです。3ヵ月間禁煙できている自分に自信を持ってください。これからは「日常生活の工夫」(例：ニコレット ガムでない普通のガムをかむ、冷たい水や熱いお茶を飲む、深呼吸、歯磨きや軽い運動等を行う)で対処しましょう。
- Q.6

3ヵ月のプログラムを終了するまでの使用個数、費用を教えてください。

A.6

ニコレット ガムは使用される方のタバコ依存度により、使用個数に個人差があります。平均的には、ニコレット ガムの禁煙プログラム終了までの3ヵ月間ではガム個数は約250個、費用にして約2〜3万円が目安でしょう。約500円のタバコを1日1箱吸う場合、タバコ代は3ヵ月で約45,000円になります。禁煙に成功すれば禁煙プログラムに要する費用はなくなりますが、タバコの場合は吸っている限り出費は継続されます。

## 〈ニコレット®ガムの使い方について〉

- Q.1

ニコレット ガムをかみながら、ニコチンパッチを貼ってもよいのでしょうか？

A.1

ニコレット ガムをかんでいる間は、ニコチンパッチを貼るとニコチンの過剰摂取になる可能性がありますので使用できません。ニコレット ガムの禁煙プログラムを開始する前に、ニコレット ガムかニコチンパッチのいずれかを選択してください。
- Q.2

普通のガムとかみ方は異なるのでしょうか？

A.2

普通のガムとはかみ方が異なります。ニコレット ガムは医薬品で、ニコチンがゆっくり放出されるよう工夫されたニコチンガム製剤です。ピリッとした味を感じるまでゆっくりかみ、ほほと歯茎の間にしばらく置きます(味がなくなるまで約1分間以上)。これを約30〜60分かけてくり返してください。
- Q.3

コーヒー、炭酸飲料などを飲んだあとはしばらく使用を避けるようにとありますが、なぜでしょうか？

A.3

コーヒー・炭酸飲料・ビール・ワインなどを飲んだ後は、口の中が酸性になるため、ニコチンの吸収が低下し十分な効果が得られないことがあります(ニコチンは弱アルカリ性でよく吸収されます)。時間をずらして使用した方が効果的です。また、ニコレット ガムをかみながら飲み物を飲むと、放出されたニコチンが胃に流れてしまい口腔粘膜からの吸収が減り、効果が落ちることがあるため、飲みながらの服用は避けてください。

| 飲料など   | pH        | 飲料など     | pH        |
|--------|-----------|----------|-----------|
| ミルク    | 6.72      | アップルジュース | 3.88      |
| チキンスープ | 6.54      | オレンジジュース | 3.81〜3.89 |
| コーヒー   | 4.86〜5.45 | グレープジュース | 3.17      |
| ビール    | 4.00〜4.60 | ワイン      | 3.00〜3.80 |
|        |           | コーラ      | 2.30〜2.78 |

●各種飲料などのpH

- Q.4

現在、エアゾルを使用していますが、ニコレット ガムと併用しても大丈夫でしょうか？

A.4

エアゾル(例えば喘息患者の使用する吸入剤)等との併用は、口内・のどの刺激感、のどの痛みなどの症状を悪化させることがありますので、併用は避けてください。

## 〈ニコレット®ガムの安全性について〉

- Q.1

ニコレット ガムを使用すると「のどが痛い・しゃっくり」などの症状がでるのですが、使用方法が違うのでしょうか？

A.1

ニコレット ガムは「かみ方」がとても大事です。お菓子のガムのようにかんでいませんか？ゆっくりとかみ、かむ回数を減らしてみてください。お菓子のガムのように連続してかんだり、強くかんだりすると、一度にたくさんのニコチンが放出され、唾液に含まれたニコチンを飲み込むことで、「のどの刺激感・しゃっくり」がでることがあります。このような症状の継続又は増強が見られた場合には他の疾患の可能性もありますので、使用を中止し、医師又は薬剤師に相談することをおすすめいたします。
- Q.2

口内炎ができて非常に痛いです。ニコレット ガムを中止したほうがよいのでしょうか？

A.2

ニコレット ガムの使用は一旦中止してください。ニコレット ガムをかむ動作や、かむことによって放出されたニコチンの刺激により症状を悪化させる可能性があります。使用を中止しても症状が改善しない場合には、他の疾患の可能性もありますので、医師の診察を受けることをおすすめいたします。
- Q.3

ニコレット ガム1個の使用時間が30〜60分となっていますが、これを超えると何か害があるのでしょうか？

A.3

60分以上かんでも大きな問題はありますが、薬の効果は期待できません。長時間かんでいるとあごへ負担が増えたり、口の中が荒れるなどの副作用の原因にもなります。30〜60分間使用したら口からだすことをおすすめします。
- Q.4

子供が誤って飲んでしまった場合はどうしたらよいのでしょうか？

A.4

吐き気、唾液増加、腹痛、下痢、発汗、頭痛、めまい、聴覚障害、全身脱力などの症状がでたら急性ニコチン中毒の可能性があるので、直ちに医師に相談してください。

## 〈ニコレット®ガムの保管及び取扱いについて〉

- Q.1

ニコレット ガムを保管および取扱う上でどのようなことに注意したらよいのでしょうか？

A.1

小児が誤飲しないよう手の届かないところに保管し、かみ終わったガムは紙などに包んで小児の手の届かない所に捨ててください。
- Q.2

ニコレット ガムの品質保証期間は何年でしょうか？

A.2

品質保証期間は、製造後3年です。使用期限は外箱に記載しています。

## 〈その他〉

- Q.1

ニコレット ガムそれぞれに、カロリーの違いはあるのでしょうか？

A.1

ガム1個あたり、ニコレットは約0.7キロカロリー、ニコレットクールミント、ニコレットアイスマント、ニコレットフルーティミントは約1.8キロカロリーです。
- Q.2

ニコレット ガムは入れ歯につくのでしょうか？

A.2

ニコレット ガムは入れ歯につかないタイプのガムではありません。お菓子のガム、お餅、大福などをかむことが困難な方は、おすすめできません。また、入れ歯に付着し、脱落・損傷を起こすこともありますので、歯科医師の相談を受けられることをおすすめいたします。
- Q.3

ニコレット ガムをかんでいると、唾液がたくさんでますが…。

A.3

ニコレット ガムは医薬品で、ニコチンがゆっくりと放出されるよう工夫されたガム製剤です。刺激があるのはニコチンの作用のせいで、口の粘膜からニコチンが吸収されますので、そうした不快感はある程度は仕方がありません。辛みや刺激を感じたらかむのをやめて、ほほの内側に寄せて休ませてください。また、唾液の量が増えるのはガムをかむという行為のためです。この唾液中にニコチンが含まれていますので、少し飲み込むのを我慢してください。唾液が多すぎる場合は、一時ティッシュペーパーなどに唾液をだすようにすると、不快感が軽減します。またニコレット ガムには、4種類の味のバリエーションがありますので、好みの味を選んでください。
- Q.4

ニコレット ガムをかみながら、お酒を飲んでよいのでしょうか？

A.4

お酒を飲んでいるときは理性の働きもゆるみがちになり、うっかり喫煙しないとも限らないので、ニコレット ガムを持っていることをおすすめします。タバコを吸いたくなったときには、ニコレット ガムを使用してください。ただし、ニコレット ガムをかみながら、お酒を飲むことは控えてください。ニコレット ガムをかみながら、ビール・ワイン等のお酒を飲むと、放出されたニコチンが胃に流されてしまうことがあります。また、お酒は酸性飲料であり、ニコチンの吸収に影響を与えるため、ニコレット ガムの効果を弱めてしまう原因にもなります。
- Q.5

ニコチンがドーピングの対象になっているのでしょうか？

A.5

世界アンチ・ドーピング機構(WADA)は、ニコチンをドーピング監視物質に指定しています。これまでニコチンは運動能力を低下させると考えられてきましたが、一方で筋肉増強、精神安定、副交感神経刺激作用があり、競技成績を高めることが懸念されています。スポーツにおける濫用のパターンを把握するために監視することを望む物質についてWADAが必要と位置付けた物質であり、禁止物質ではありません。

参考：「禁煙学」p77 2017年11月時点

# 「加熱式タバコ・受動喫煙」に関するQ&A

## 〈加熱式タバコについて〉

### Q.1 加熱式タバコについて知りたい。

A.1 加熱式タバコは、葉たばこを燃焼せず加熱する方式で、無煙で有害物質が軽減されていると言われていいます。そして葉たばこを使用しない電子タバコは、液状のカートリッジを加熱して煙や香りを楽しむものとして、ニコチン成分配合と非配合に区別されます。表の通り葉たばこを使用しているタバコ製品は、全てたばこ事業法・たばこ税法・未成年者喫煙防止法等で規定されます。なお、日本国内ではニコチン配合の電子タバコは医薬品および医療用機器として薬機法の規制を受け、厚生労働省の製造販売等承認を得る必要があり、現時点では販売されていません。加熱式非燃焼タバコは、加熱式タバコ、加熱式電子タバコ、加熱式無煙タバコ、電気加熱式タバコ、単に電子タバコなどと表現されることがあります。

| 種類                                | 原料     | 用途等          | 法規制                           |
|-----------------------------------|--------|--------------|-------------------------------|
| 紙巻タバコ<br>パイプタバコ<br>葉巻タバコ<br>刻みタバコ | 葉たばこ   | 喫煙用          | たばこ事業法<br>たばこ税法<br>未成年者喫煙禁止法等 |
| 噛み用タバコ<br>嗅ぎ用タバコ                  | 葉たばこ   | 無煙無臭         |                               |
| 加熱式非燃焼タバコ                         | 葉たばこ   | 無煙<br>有害物質軽減 |                               |
| 電子タバコ                             | (ニコチン) | 煙・香り愛好       | 薬機法                           |

参考日本たばこ協会・JT HP

### Q.2 加熱式タバコから体内に入るのは主にニコチンで、有害物質は軽減されているのでしょうか？

A.2 そのようなことはありません。蒸気中にニコチンのほかに揮発性有機化合物で発がん物質のホルムアルデヒドはほぼ紙巻タバコと同程度計測、また、アクロレイン・ベンズアルデヒドなどの毒性物質・刺激性物質も同様でした。  
(受動喫煙についてQ.4をご参照ください。)  
参考：JAMA Intern Med, 177(7): 1050, 2017

|          | A<br>加熱式非燃焼タバコ<br>(μg) | B<br>紙巻タバコ<br>(μg) | 比率%<br>(A/B) |
|----------|------------------------|--------------------|--------------|
| ニコチン     | 301                    | 361                | 84           |
| ホルムアルデヒド | 3.2                    | 4.3                | 74           |
| アクロレイン   | 0.9                    | 1.1                | 82           |
| ベンズアルデヒド | 1.2                    | 2.4                | 50           |

### Q.3 加熱式タバコをやめたい場合に、ニコレット ガムは有効でしょうか？

A.3 有効です。従来からのタバコと同様に「加熱式タバコ」もニコチンを摂取していることに変わりありません。ニコチンに置き換えることで、禁煙時の離脱症状をやわらげます。最終的にはニコレット ガムからのニコチンの摂取をゼロにし、禁煙を達成します。なお、ニコレット ガムを使用しながらの喫煙はできません。(P.24ニコレット ガムを使った禁煙についてQ.2ほかをご参照ください。)

### Q.4 加熱式タバコの他国での販売状況について知りたい。

A.4 GSTHRによると、2026年7月現在、31カ国において加熱式タバコの販売が禁止されています。  
詳しくはこちら  
<https://gsth.org/faq-smoking-and-nicotine/heated-tobacco-products/which-countries-ban-the-sale-of-heated-tobacco-products/>

## 〈受動喫煙について〉

### Q.1 2020年に全面施行された、改正健康増進法について教えてください。

A.1 2020年4月に全面施行された改正健康増進法は、望まない受動喫煙を防止するための法律です。学校や病院、行政機関などは原則敷地内禁煙となり、飲食店やオフィス等においても原則屋内禁煙となりました。喫煙する場合は基準を満たした喫煙専用室などの設置が必要とされ、受動喫煙対策が大幅に強化されました。

### Q.2 無煙・無臭と言われる「加熱式非燃焼タバコ」は受動喫煙の心配はないのでしょうか？

A.2 無煙無臭で副流煙がないため「受動喫煙の心配はない」また「受動喫煙防止対策の対象外」と思われがちですが、実際には超微粒子物質(SMPs)の飛散や有害物質の放出による受動喫煙が確認されており、その影響について科学的検証結果が待たれます。  
参考：Amlg28(2): 109, 2016

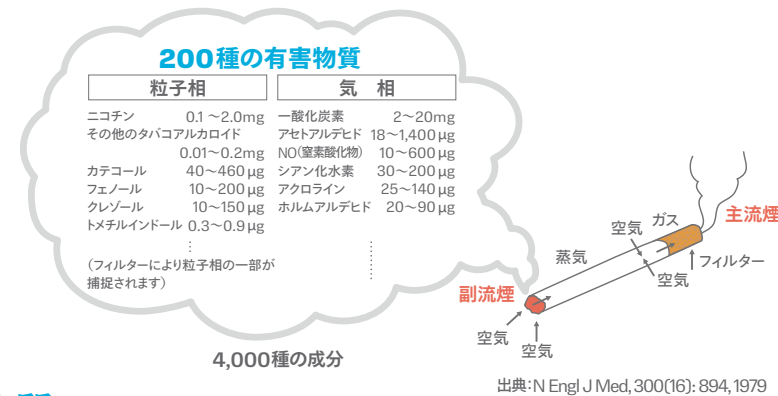
### Q.3 受動喫煙における有害物質の安全域について検討されているのでしょうか？

A.3 WHOはFCTC第8条1項において、「「受動喫煙における有害レベルに閾値がある」という考え方を拒絶する」ことを強調しています。そもそも望まない受動喫煙に関しては安全のレベルも有害のレベルも存在しないのです。受動喫煙は、ゼロが原則です。

# 能動喫煙の害

## 1. タバコの煙に含まれる成分

タバコの煙中にはおよそ4,000種類以上の化学物質が含まれていると言われており、そのうち少なくとも200種以上は有害作用を有するとされます。



## 2. タバコの煙に含まれる三大物質

### ニコチン

タバコの主要成分で、タバコを吸った直後に本人が自覚できるほとんどの生理的变化はニコチンによるものです。タバコ依存症の原因物質でもあります。喫煙により約8秒で脳に達し「快感」を伴う精神効果をもたらします。そのほか、循環器、消化器、呼吸器などに悪影響を及ぼします。

### タール

タール中に含まれる多数の化学物質のうち40種以上に発がん性が確認されています。

### 一酸化炭素

一酸化炭素は、ヘモグロビンによる組織への酸素運搬を妨げ、血液の酸素運搬機能低下と組織の酸素欠乏をもたらします。

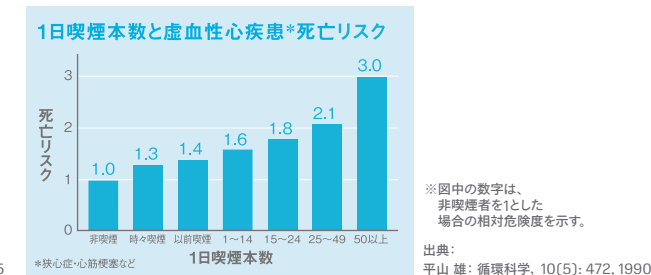
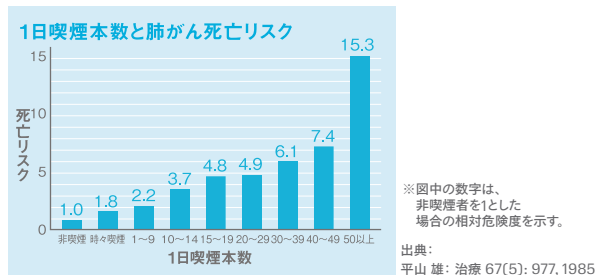
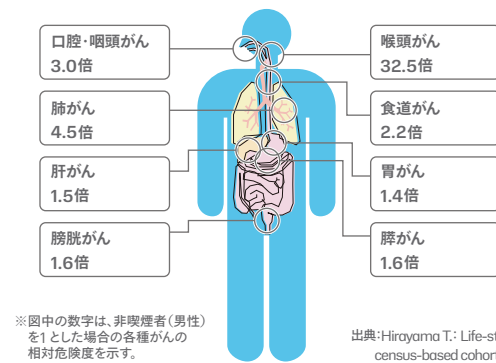
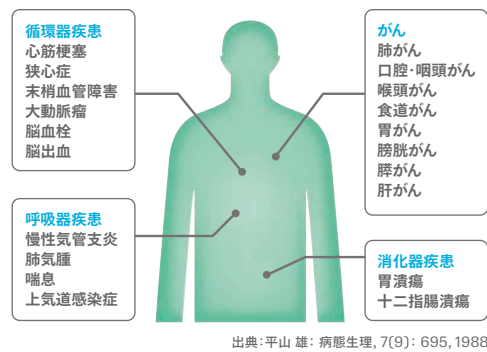
出典: 目でみる喫煙のリスクと禁煙指導法1993

## 3. 喫煙が健康に与える影響

### 喫煙はさまざまな疾患の発症・進展のリスクファクター

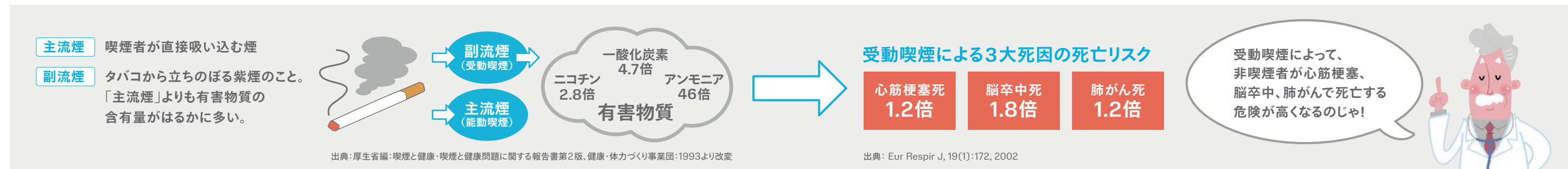
#### 喫煙と疾患のリスク

タバコとの関係が疑われる病気の種類には肺がんをはじめとするがん、狭心症、心筋梗塞などの虚血性心疾患、胃・十二指腸潰瘍などの消化器疾患、慢性気管支炎などの呼吸器疾患などがあげられます。



# 受動喫煙の害

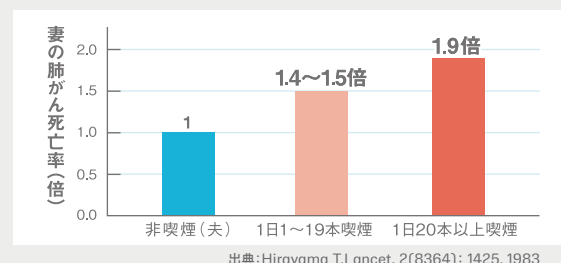
## 喫煙は周囲の人たちの健康にも影響を及ぼします



## 家庭内受動喫煙による家族への害

### 非喫煙者でも夫が喫煙者であれば妻の肺がん死亡リスクが高まります。

夫の喫煙状況とその妻(非喫煙者)の肺がん死亡リスクを比較したところ、1日1～19本吸う夫をもつ妻では肺がん死亡率が1.4～1.5倍、1日20本以上吸う夫をもつ妻では肺がん死亡率が1.9倍になります。



### 屋外でタバコを吸っても屋内の子供たちはタバコの煙を吸収している

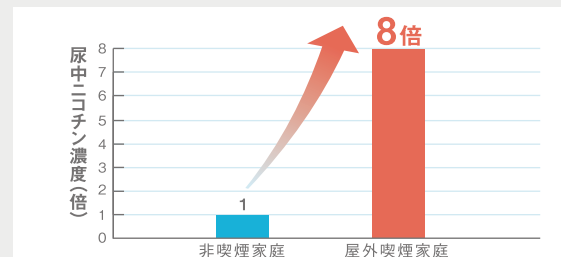
家族が屋外で喫煙している家庭の屋内空気中のニコチン濃度



家族がタバコを吸わない家庭と、屋外でタバコを吸う家庭の屋内空気中のニコチン濃度を測定すると、**屋外でタバコを吸っている家庭から、非喫煙家庭の3倍のニコチンが検出された。**

出典：Tobacco Control, 13(1): 29, 2004

家族が屋外で喫煙している家庭の子供の尿中ニコチン濃度

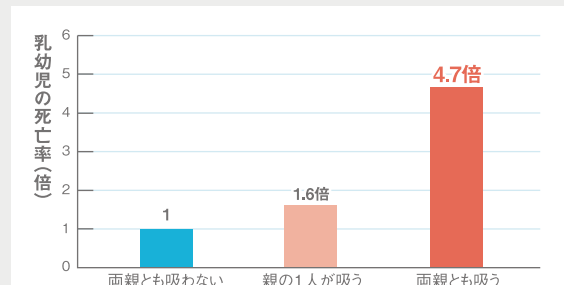


家族がタバコを吸わない家庭と、屋外でタバコを吸う家庭の子供の尿中ニコチン濃度を測定すると、**屋外でタバコを吸っている家庭の子供の尿から、非喫煙家庭の子供の尿中ニコチン濃度の8倍のニコチンが検出された。**

### 乳幼児への影響

乳幼児の睡眠中の突然死に喫煙が大きく関わっています

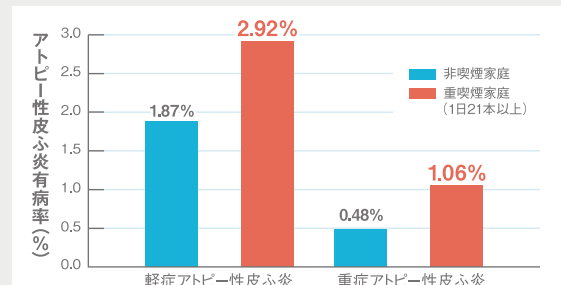
両親とも喫煙する場合の危険度は4.7倍に!! この危険度は人工栄養やうつ伏せ寝による危険度を上回ると報告されています。



### タバコの煙でアトピー性皮膚炎に?

対象：中学生

タバコの煙は、アレルギー反応を起こすIgEという免疫抗体を増やすことなどから、アレルギー性皮膚炎を起こしやすいといわれています。



## 受動喫煙で吸入してしまう有害物質の量

### レストランおよび事務室内に8時間滞在中に紙巻タバコ10本を喫煙した能動喫煙者と受動喫煙者におけるタバコ煙中各種物質吸入量の比較

受動喫煙で吸入する有害物質の量は、ニコチンが喫煙者の100分の1(1%)である。一方、発がん物質であるジメチルニトロソアミンでは喫煙者と同程度(50～100%)の吸入が認められています。

| 各種有害物質          | 有毒物質 | 発がん促進物質 | 発がん物質 | 吸入量比(%) (受動喫煙／能動喫煙) |     |
|-----------------|------|---------|-------|---------------------|-----|
|                 |      |         |       | 0%                  | 50% |
| 粒状物質            | ○    | ○       | ○     | 1                   |     |
| ニコチン            | ○    |         |       | 1                   |     |
| CO              | ○    |         |       | 2～10                |     |
| ベンゾ(a)ピレン       |      | ○       | ○     | 2～10                |     |
| アクロレイン          | ○    | ○       |       | 10～33               |     |
| NO <sub>2</sub> | ○    | ○       |       | 17～50               |     |
| ホルムアルデヒド        | ○    | ○       |       | 20～50               |     |
| ジメチルニトロソアミン     | ○    |         | ○     | 50～100              |     |

ニコチン以外の有害物質の吸入も気懸りじゃ!

出典：「新版 喫煙と健康 喫煙と健康問題に関する検討会報告書2002年」p177

## 受動喫煙防止対策の実施により受動喫煙の機会を減らした結果

### 受動喫煙防止法施行後に心臓病入院が減少(スコットランド)

先行して受動喫煙防止法が施行されている国の事例です。屋内全面禁煙実施により同法の施行前に比し、非喫煙者の心臓発作による入院リスクが低下しています。それだけではなく興味深いのは喫煙者の入院リスクも低下しており、喫煙の機会が減少したことが考えられています。

※受動喫煙防止法施行の前(2005年6月～2006年3月)と施行後(2006年6月～2007年3月)の同期間を比較

