

やっぱり健康でなくっちゃ

HIKYAKUの 元気街道

このコーナーでは、社員の「元気」を後押しするためのさまざまな健康情報を紹介します。

SGホールディングスグループ
健康保険組合からのお知らせ

今回は、禁煙に関する最新の情報をお知らせします。自分に合った方法を見つけて、禁煙に挑戦してみませんか。

飲み薬誕生！

今年の5月8日から禁煙補助薬「チャンピックス」が使用できるようになりました。この薬は日本で初めてのニコチンを含まない飲み薬タイプの禁煙補助薬です。たばこに対する切望感やイライラ感を軽減するばかりでなく、喫煙による満足感を抑制します。

市販の禁煙パッチ登場！

今年の5月31日から禁煙補助薬「ニコチネルパッチ」が全国の薬局・薬店で発売されました。これまでとは異なり、禁煙外来を受診せずに購入できます。ニコチンを皮膚から吸収させ、禁煙のイライラ感を和らげます。

ニコチネルパッチ

世界70カ国以上で承認、販売。その安全性と有効性は高く評価されています。

最初の6週間は「ニコチネルパッチ20」（パッチ1枚にニコチン35mg）を、その後2週間は、「ニコチネルパッチ10」（ニコチン17.5mg）を、1日1枚使用します。

皮膚障害（かぶれる）など。

「パッチ20」は1箱14枚入りが5,670円。「パッチ10」は1箱14枚入りが5,040円。
8週間で22,000円程度。

効果

使用方法

副作用

費用

チャンピックス

世界60カ国で広く使われ高い効果が報告されています。日本における治験の禁煙成功率は65.4%で、従来の禁煙補助薬と比べて10%くらい高いと言われています。

禁煙外来で処方。最初の1週間は、喫煙しながら、8日目からは禁煙を開始して、12週間薬を飲み続けます。

吐き気、頭痛、便秘など。

12週間は、医療保険適用。
自己負担額は、18,500円程度。

禁煙最新情報

「たばこをやめたい方必見です!!」



元気街道クイズ

Q. 1回の禁煙で成功するのは、10人中何人くらいでしょうか？

- ③ 5人
- ② 3人
- ① 1人

★答えはページの下に。

17歩目

