

# たばこをやめたいと思っている方へ

たばこをやめたいと思っていてもなかなか難しいのは、あなたの意志の弱さではなく、ニコチン依存症が主な原因です。禁煙治療のための医療機関の受診や、禁煙補助剤を使用すると効果的で、あなたが思っているより楽に禁煙することができます。

## 禁煙補助剤の種類

詳しい使用方法や金額については、医療機関や薬局等にご相談ください。

ニコチンガム



吸いたくなったらニコチンガムをかんで、いろいろ解消。

- ・ゆっくり約 10 回かむ
- ・ほおと歯ぐきの間に約 1 分おく
- ・これを 30～60 分くりかえす

薬局、ドラッグストア

ニコチンパッチ




シールを朝 1 枚貼るだけで「吸いたい」気持ちを抑えてくれます。

- ・貼る場所を毎日変える
- ・皮膚の弱い人や汗をたくさんかく場合は不向き

市販と医療用があります。市販は、薬局、薬剤師のいるドラッグストア

内服薬



ニコチンを含まない内服薬を飲むだけ。たばこをおいしいと感じにくくします。

**※現在、内服薬の供給は停止しています。**

医療機関

## さあ！高知家健康づくり支援薬局で禁煙相談

市町村	薬局名	電話番号	市町村	薬局名	電話番号
四万十市	ときわ薬局	0880-31-0621	宿毛市	すみれ薬局 宿毛店	0880-62-0093
	いわせ薬局	0880-34-3663		有限会社木下薬局	0880-63-2508
	あかね薬局 渡川店	0880-34-8688		まつむら薬局	0880-63-4453
	エール薬局 具同店	0880-37-0112		アイ薬局	0880-63-1080
	具同調剤薬局	0880-37-0808		吉村調剤薬局	0880-63-0469
	エール薬局 サニーマート四万十店	0880-34-8388		さわやか薬局	0880-62-2988
	セイショー堂薬局	0880-35-5570		すみれ薬局 けんみん前店	0880-62-2244
	松本薬局	0880-34-7144		エール薬局 幡多店	0880-62-2333
	とんぼ薬局	0880-35-1193		けんみん薬局	0880-66-2710
	しまんと薬局	0880-34-5520		土佐清水市	しみず薬局
	木戸竹葉堂薬局	0880-35-2012	O-Force 合同会社 みなみかぜ薬局		0880-87-9870
	いちご薬局	0880-35-0093	下元調剤薬局 清水店		0880-82-4193
	すみれ薬局	0880-34-4193	大月町		エール薬局 おおつき店
	中西一貫堂薬局	0880-35-2245		おおつき薬局	0880-73-1500
	にしとさ薬局	0880-31-6800	黒潮町	さが薬局	0880-55-3888
	四国調剤 四万十薬局	0880-34-8622	(高知家健康づくり支援薬局 令和6年1月現在)		