

ピアホームだより

2010. 2. 4

2月の行事

- <1月28日>講演会 精神保健の展望を語る (クラブハウス町田)
- <2月9日>地域ケア会議
- <2月16日>石鹼製造見学引き受け
- <2月17日>ピアホーム I 入居面接会
- <2月20日>社会人交流
- <2月25日>食事会

特集

—チャンピックスでタバコをやめました—

H・I

チャンピックス治療は漸増法をとり、8日目から1日2回定量となり、12週間服用のスケジュールです。

最初の1週間が禁煙への助走期間で、2週間からは、朝・夕1.0mgの薬を服用し、その後、2週毎に通院しました。

服用2週目から、早くも他人のタバコが臭く感じるようになってきて、側に寄るのさえ敬遠するようになってきました。

しかし、口と手が寂しいため、飴を少しなめるようにしました。3週目に入ると、副作用で胃が痛くなってきたので、朝食を抜いていた私は、パンを少し食べてから服用するようにしました。この頃になると、飴の助けも必要なく口や手の寂しさも消え意識しなくなりました。

5週・6週目に入ると、たまに稲妻のように吸いたい気持ちが走りましたが、これを、意識しなくなった時に禁煙は完成するんだと自分に言い聞かせ我慢しました。

服用1ヶ月ぐらいから、頭痛・吐き気・1日中眠い等の副作用症状に悩まされ、8週目の通院時に、先生に辛いと相談したところ、“2週目から完全禁煙ができていますので、服用を中止して様子を観察しましょう”ということになり、そのまま、最終12週目の通院日まで薬を飲まずに禁煙ができました。

現在、完全禁煙の日から1本のタバコも吸っていません。だが、**油断大敵！！** 時々

誘惑の稲妻が私を襲う。

禁煙をしたいと思う方に提言

色々な禁煙補助剤がありますが、チャンピックス錠は副作用にさえ気をつければ、一番楽な方法だと思います。生保を受けている人は、医療券を出してくれますよ。それ以外の人は健康保険がききます。

但し、失敗してまた吸ってしまった人が、チャンピックス錠で禁煙したいと思った時は、1年間待たないと保険がききません。実費になり5万円くらいかかるそうです。

ニコチンパッチは肌が弱くて、貼った場所がかゆくなるし、貼ったままタバコを吸ってしまいます。ニコチンガムも同様に、普通のガムを噛むような感じで、噛みながら吸ってしまいます。チャンピックスの場合は、助走期間で吸う時、吹かす感じに変化を感じられ、効き目がわるようになりました。

禁煙治療が終わっても禁煙を継続する私。副作用で、服薬を中断しましたが通院だけは欠かさず行っていました。中断後も、薬はありましたので、お守り感覚で有効期限まで持っていようと思います。