

ニコチンガムの正しい噛み方

ガム1粒でタバコ1本分のニコチン補給！
ニコチン切れの禁断症状を緩和

ニコチネルの ニコチン置換療法とは？



禁煙を始めた時に現れるニコチン離脱症状
(イライラ、落ち着かない、集中困難など)に対して、
タバコに代わって、
ニコチンのみを体内に吸収させることにより、
その不快な症状を軽減し、
摂取するニコチンの量を段階的に漸減することで、
禁煙に導く方法です。



**禁煙を助けて、
かなえる**

タバコのかわりにガムを一服

※禁煙補助薬 ニコチンガム製剤には、1日の使用回数制限があります。

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に
ガムタイプの禁煙サポート

ニコチネル ニコチネル

第②類医薬品

第②類医薬品

第②類医薬品

この医薬品は、薬剤師、登録販売者に相談のうえ、「使用上の注意」をよく読んでお使い下さい。



ボッシュ健康保険組合

タバコが吸いたくなったらガムを1粒

タバコが吸いたくなったときにガムをかむことで禁煙中のニコチン禁断症状を緩和してくれます。

噛み始めて2～3分で効果が出るので**即効性があります**。

ニコチンガムの1日量は、1日の喫煙本数によって違います。



1日の喫煙本数	0～4週間	4～6週間	6～8週間	8～10週間	10～12週間
20本以下	4～6個	1～3個	0～1個	—	—
21～30本	6～9個	3～6個	1～3個	0～1個	—
31本以上	9～12個	6～9個	3～6個	1～3個	0～1個

1. 柔らかくなるまで15回ほど噛み、頬と歯茎の間に挟む
2. 2～3分でピリピリしてくる ➡ ニコチン吸収中
3. ピリピリしなくなったらまた15回ほど噛んで頬と歯茎の間に挟む
4. 味がなくなるまで30分から60分繰り返す
5. ガムは紙に包んで捨てる
6. 1か月同量を続けた後、1週間単位で少しずつ数を減らし **3か月で0へ！**

ニコチンガムの正しい噛み方が動画で見られます！

禁煙補助薬ニコチンガムの使い方
e-ヘルスネット(厚生労働省)

検索



ご注意ください

- ・普通のガムのように連続して噛むと、胃部不快感やのどの違和感など副作用が出やすくなる
- ・**タバコは完全にやめた状態で使用する**
- ・1日上限24個、1回1個を厳守する
- ・コーヒーや炭酸飲料と一緒に使用すると効果が得られないことがある
- ・使用期間は3か月を目安とし、6か月以上使用しない
- ・**ニコチンパッチとの併用はできません**



ニコチンガム禁忌の人

- ・ 現在タバコを吸っていない方
- ・ 妊娠中の方
- ・ 心筋梗塞の発作を起こしたことがある方
- ・ 重い狭心症、不整脈を患っている方
- ・ 脳梗塞や脳出血と診断された方
- ・ うつ病の方
- ・ ニコチンガムでアレルギー症状を起こしたことがある方



楽に禁煙するなら禁煙外来へ！
お近くの禁煙外来は『いい禁煙』で検索