

【チャンピックス錠を服用して禁煙する方へ】

A. 飲み方

- 禁煙を開始する日を決め、その1週間前から服用開始
- 第1～3日目:0.5mg錠(白)1錠を1日1回(いつ飲むか決まりはないが、吐き気の出にくい夕食後がお勧め)
- 第4～7日目:0.5mg錠1錠を1日2回(朝食後と夕食後)
- 第8日目～禁煙治療終了時(11週間):1mg錠(水色)1錠を1日2回(朝食後と夕食後)
- 第8日目の朝から禁煙を開始



	朝食後	夕食後
月 日 (服用開始)		白1錠
月 日		白1錠
月 日		白1錠
月 日	白1錠	白1錠
月 日	白1錠	白1錠
月 日	白1錠	白1錠
月 日	白1錠	白1錠

	朝食後	夕食後
月 日 (禁煙開始)	水色1錠	水色1錠
月 日	水色1錠	水色1錠
月 日	水色1錠	水色1錠
月 日	水色1錠	水色1錠
月 日	水色1錠	水色1錠
月 日	水色1錠	水色1錠
月 日	水色1錠	水色1錠

このあとも水色を朝夕食後に10週間継続

B. 副作用(1)吐き気(30%前後)

- 飲み始め2週間に強く、続けると軽くなっていく(そのために量をだんだん増やす飲み方)
- 吐き気を最小限にするために.....
 - きちんと食事を摂る(特に朝食)
 - きちんとコップ1杯の水とともに飲む
- それでも吐き気が強いときには.....
 - 吐き気止めを処方することが可能(吐き気を来しやすい方は初回からでも処方可能)
 - どうしても朝食後の吐き気が強い方は、昼食後と夕食後にしても可
 - それでもどうしても吐き気が強い場合には、錠剤を半分に割ったり、夕食後だけにしたりしても可(飲まなくなるよりは量を減らしてでも続けた方がいい。効果が十分すぎる可能性もある)

C. 副作用(2)その他の副作用

- 便秘、お腹の張り、頭痛、不眠、異常な夢(10%前後)
- めまい、ねむけ(5%前後)、意識消失(1%未満) → 服用期間中は自動車の運転などをしない
- 精神科基礎疾患の悪化、自殺念慮、攻撃的性格(頻度不明) → 服薬を中止し、連絡を取り早急に受診(ただしチャンピックスを使用しない者にも起こっている)

D. 重要な使用上のポイント

- 最初の一週間は本数を減らしたり禁煙したりせず、今まで通りにタバコを吸う
 - 薬を飲み始めて数日すると薬の効果がでてタバコがまずくなってくる
 - その味が、ニコチン依存が解けているときの本当のタバコの味(喫煙開始した1本と同じ、いちど禁煙した後に再喫煙した1本と同じ)
 - 最初の1週間で十分にまずいタバコを吸っておくことが、最終的な禁煙成功につながる
- 禁煙を開始できても、途中でやめず、12週間飲み続ける
 - タバコを吸わないでいることは、禁煙のスタートに過ぎない
 - (どんな状況になっても)タバコを吸わなくても大丈夫になることが禁煙のゴール
 - チャンピックスがニコチンをブロックしてくれている間に、誘惑やストレス状況をタバコなしで乗り切る練習