



禁煙推進にあたってのタバコの知識 ～望まない受動喫煙を減らすために～

✧みらい薬局✧
四谷祐子



内容



- I. 喫煙による体調変化
- II. ニコチン依存症のメカニズム
- III. 喫煙と病気について
- IV. 能動喫煙と受動喫煙、サードハンドスモークって何？
- V. 「望まない受動喫煙」対策について
- VI. 禁煙することで、どんな良いことが起きるの？
- VII. 禁煙治療について学ぼう！
- VIII. まとめ

A large red prohibition sign (a circle with a diagonal slash) is centered in the background. Inside the circle, there is a faint, light gray illustration of a person sitting and smoking a cigarette, with smoke rising from the cigarette.

I . 喫煙による体調変化

喫煙による体調変化

深いしわが増える



Daniell. HW. 1971

ニコチンは皮膚の血の流れを悪くするので肌の乾燥、老化がすすみ、しわ(スモーカーズリンクル)ができやすくなる。ビタミンCをこわしてメラニンがたまるのでしみができる。喫煙している女性は40代以降から中程度以上のしわが増えることが報告されている。

喫煙者は口が渇きやすい

タバコにより唾液の分泌が減るので口渇が生じやすい。

研究用で簡易的なドライマウスチェッカーもある。

唾液の分泌が少ないと口臭の原因にもなる。虫歯にもなりやすい！

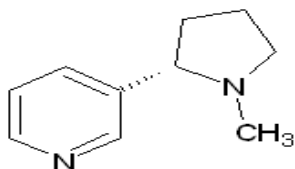




Ⅱ．ニコチン依存症の メカニズム

ニコチン依存症のメカニズム

ニコチン (nicotine)



アセチルコリン受容体の1種である、ニコチン性アセチルコリン受容体(ニコチン受容体)に作用してアセチルコリンと同様の効果をしめす。つまりアゴニスト。

①タバコを吸うと、ニコチンが肺から血中に入り、すぐに脳に達する。肺から脳までは8秒で到達すると言われている。



②ニコチンが $\alpha_4\beta_2$ ニコチン受容体に結合すると、快感を生じさせる物質(ドパミン)が放出される。

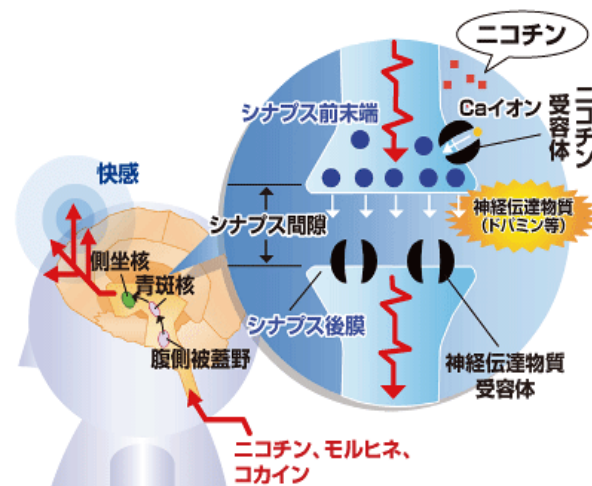
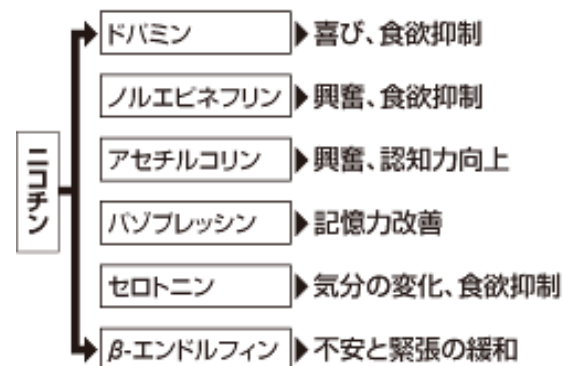


③ドパミンが放出されると快感が生じる。さらに、もう一度タバコを吸いたくなる。



①～③を繰り返して、離脱症状を回避するためにタバコを吸い続ける。

ニコチンによって分泌される神経伝達物質

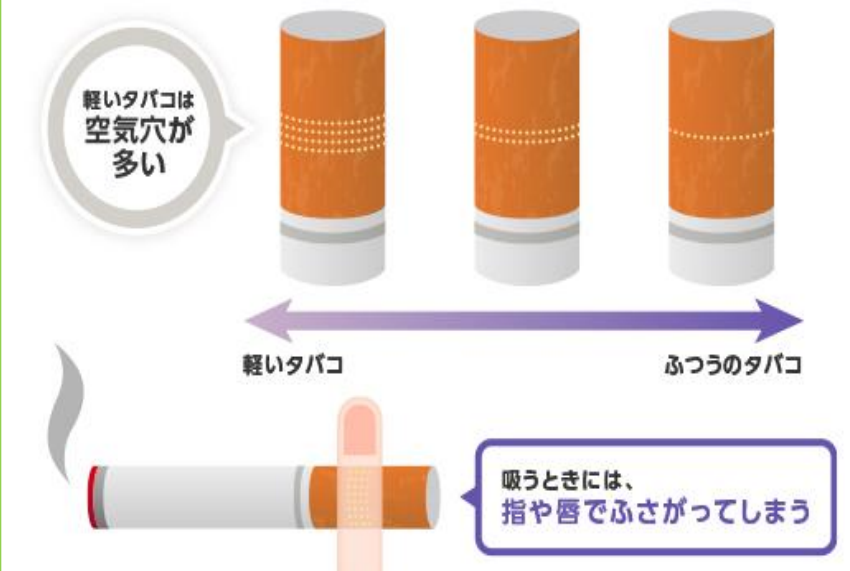


喫煙者はニコチン依存症

タバコのパッケージに表示されているニコチンやタールの数値は、タバコ1本の含有量ではない。**タール・ニコチンのmg表記に関わらず、中に入っているタバコは全く同じ。**

吸い込むニコチンやタールの量を薄めているだけで、ふつうのタバコを吸っているのと何ら変わらないことがわかっている。**“軽いタバコ”を吸うときは、無意識のうちに、深く吸ったり、タバコを根元まで吸ったりする傾向があるよう。**

軽いタバコも中身は同じ！



A large red circle with a diagonal slash through it, superimposed over a faint background image of a hand holding a lit cigarette with smoke rising. This is a standard international symbol for 'No Smoking'.

Ⅲ. 喫煙と病気について

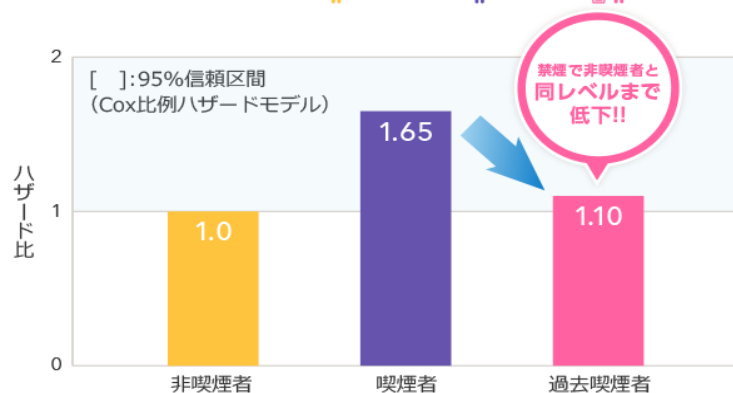
喫煙とうつ病



喫煙によって「うつ」のリスクが1.65倍！

禁煙することで非喫煙者と同レベルまで低下することがわかっている。

非喫煙者 喫煙者 過去喫煙者



Nakata, A. et al.: Prev Med 46(5):451, 2008より作図

喫煙本数が多いほど糖尿病を発症しやすく、非喫煙者に比べて、喫煙者全体で1.4倍、20本以上の喫煙者では1.6倍糖尿病にかかりやすいとの報告がある。

また、糖尿病の人が喫煙すると、腎臓の機能がさらに低下し、慢性腎臓病や透析に至るリスクが高まり、透析に至る期間が短くなるという報告もある。

喫煙は、慢性腎臓病(CKD)の発症と重症化の一因となっている。

喫煙者は、非喫煙者に比べて約2倍慢性腎臓病になりやすいとの報告がある。

喫煙と疾病の相対危険度 個別疾病比較

疾患	男性	女性
胃がん	1.7倍	
肺がん	4.5倍	4.2倍
大腸がん	1.4倍	1.4倍
すい臓癌	1.3倍	2.0倍
乳がん		1.9倍
脳卒中	1.3倍	2.0倍
脳梗塞(ラクナ梗塞)	1.5倍	2.2倍
虚血性心疾患	2.9倍	3.1倍
2型糖尿病	1.4倍	3.0倍

(20本以上/日の喫煙者)厚生労働省研究班による

多目的コホート研究の成果(2008年1月)より抜粋

たばこの煙の中には、たばこ自体に含まれる物質と、それらが不完全燃焼することによって生じる化合物が含まれています。その種類は合わせて約**5,300種類**と報告されています。その中には、発がん性があると報告されている物質が約**70種類**含まれています。これらの有害物質は、たばこを吸うと速やかに肺に到達し、血液を通じて全身の臓器に運ばれます。DNAに損傷を与えるなど、がんの発症メカニズムのさまざまな段階へ関与して、がんの原因となります。

厚労省の推計によると、2025年には認知症・寝たきり・衰弱などで介護を必要とする人は、520万人に達すると予想されている。

タバコは、高血圧、糖尿病、動脈硬化の原因でもある。喫煙することで、アルツハイマー型認知症になりやすい。

日本におけるリスク要因別の関連死亡者数 第1位が喫煙！

喫煙の害ははっきりしているのに、数字としてあらわれない理由は以下が考えられる。

喫煙者は重症になるまで医療機関に受診しない傾向があること。

重大な病気が発症して治療（医療費がかかる）となると禁煙することが多く、喫煙者としてカウントされなくなること。

喫煙の害が医療費としてあらわれる疾病（例えばCOPD）は現役引退後に発症することなどが考えられる。

（COPDとは慢性閉塞性肺疾患。有害な粒子やガスを吸い込んでしまうことで、肺や気管支が炎症を起こし、その進行により肺の細胞が壊れ、呼吸がうまくできなくなる病気。COPD患者の実に90%が喫煙者。）



Ⅲ. 能動喫煙と受動喫煙、
サードハンドスモークって何？

能動喫煙と受動喫煙

喫煙者がたばこの煙を吸い込むことをファーストハンドスモーク(能動喫煙)。

たばこを吸わないが他人の喫煙により、たばこの煙を吸い込むことをセカンドハンドスモーク(受動喫煙)。

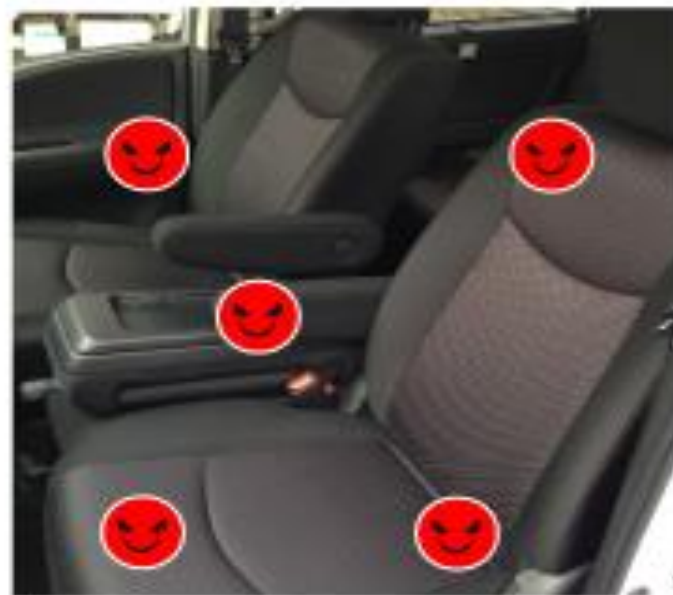
目の前でたばこを吸わなくても、喫煙後の喫煙者から吐き出される呼気(45分間有害物質を排出)や衣服などに付着した有害物質による害をサードハンドスモーク。

※ニコチンは肺からだけでなく皮膚や粘膜からも吸収されるため、授乳中のお母さんが受動喫煙してしまうと血液、つまり母乳の中のニコチン濃度が高くなってしまう



サードハンドスモーク(三次喫煙)

室内や車内でタバコを吸っていませんか？



タバコの煙に含まれる有害物質は吸着しやすい性質を持っているため換気しながら喫煙しても有害物質の付着は避けられません。

特にタオルなど繊維の細かいものに付着した有害物質は取れにくい。
乳幼児は手にしたものからタバコの有害物質を体内に取り入れている可能性が高い

受動喫煙による健康影響

確実

因果関係を推定するのに十分な科学的証拠がある

喫煙は、循環器疾患のリスクを約2倍に高めます。喫煙とメタボリックシンドロームが重なると、循環器疾患のリスクがさらに高くなります。

脳卒中

臭気、鼻への刺激感

鼻腔・副鼻腔がん

メタボリックシンドロームの発症リスクは、喫煙本数が多いほど高まることが報告されています。

肺がん

乳がん

虚血性心疾患

〈妊娠・出産〉

乳幼児突然死症候群 (SIDS)

低出生体重・胎児発育遅延

SIDS

両親がともに吸わない場合に比べ、親の一人が吸うとSIDSのリスクは1.6倍、両親が吸うと4.7倍に高まります。

可能性あり

因果関係を示唆する科学的証拠があるが十分ではない

急性影響

- ・急性呼吸器症状(喘息患者・健常者)
- ・急性の呼吸機能低下(喘息患者)

慢性影響

- ・慢性呼吸器症状
- ・呼吸機能低下
- ・喘息の発症・コントロール悪化
- ・慢性閉塞性肺疾患(COPD)

「アメリカ小児学会(The American Academy Pediatrics : AAP)」は、妊婦の喫煙や二次喫煙は、流産、未熟児、突然死(SIDS)、そして学習障害や注意欠陥・多動性(ADHD)に繋がる可能性があるとしています。また、子どもの二次喫煙は、中耳炎、咳、風邪、気管支炎、肺炎、虫歯などにかかったり、その疾患をこじらせるリスクが高くなるといいます。そして、長期的には、肺がんや心臓病なども引き起こす可能性があるとして発表。

〈小児〉

喘息の既往

喘息の発症

喘息の重症化

中耳疾患

う蝕(虫歯)

呼吸機能低下

学童期の咳・痰・喘鳴・息切れ

「受動喫煙症の分類と診断基準」

2005年に日本禁煙学会、禁煙医師連盟・診断基準委員会で策定したものを、2016年10月に日本禁煙学会で全面改訂(v2)し、2022年3月にレベルⅠ～Ⅱについてコチニンが高値のケースがあるということを追記したもの。

前提条件：非喫煙者であること。受動喫煙にはサードハンドスモキング(注)を含む。受動喫煙はタバコ煙あるいはタバコ臭を嗅ぐことでおこる。電子タバコ・加熱式タバコなどの新型タバコによって起こる病態も、受動喫煙症に含まれる。また、もともと特定の疾患を有している患者が受動喫煙曝露によって症状増悪・再燃・再発した場合も、受動喫煙症に含まれる。注：サードハンドスモキング＝三次受動喫煙被害。喫煙してきた者の呼気や体・髪・服などからの悪臭や、喫煙・受動喫煙があった場所で壁や物に染みついたヤニ臭による被害。

診断基準レベル0～5

- **レベル0 正常 診断**...非喫煙者で受動喫煙の機会がない。症状・疾患...なし
- **レベル1 無症候性急性 受動喫煙症 診断**...タバコ煙に急性暴露の病歴があるが症状はない。症状・疾患...なし。ただし、同居の人間はコチニンが高値の事がある。
- **レベル2 無症候性慢性 受動喫煙症 診断**...タバコ煙に慢性的に曝露しているが症状はない。症状・疾患...なし。ただし、同居の人間はコチニンが高値の事がある。
- **レベル3 急性(再発性) 受動喫煙症 診断**...①症状の出現(増悪)が受動喫煙曝露開始(増大)後にはじまった。②疾患の症状が受動喫煙の停止(軽減)とともに消失(改善)し、受動喫煙がなければいつまでも無症状(安定)。症状・疾患...めまい、吐き気、倦怠感、流涙、結膜炎・鼻炎・咳・咽喉頭炎・気管支炎。発疹、頭痛、狭心症、心房細動、一過性脳虚血発作、体調不良、うつ症状など
- **レベル4 慢性(再発性) 受動喫煙症 診断**...急性受動喫煙症を繰り返しているうちに、受動喫煙曝露期間を超えて症状または疾患が持続するようになったもの。症状・疾患...タバコアレルギー、化学物質過敏症、アトピー性皮膚炎、気管支喘息、糖尿病、メタボリック症候群、心房細動、心筋梗塞、脳梗塞、COPD、自然気胸、肺結核、アルツハイマー病、小児の肺炎・中耳炎・副鼻腔炎、喘息、身体発育障害、注意欠陥/多動性障害(ADHD)、乳幼児の食物アレルギー、肺炎など
- **レベル5 重症受動喫煙症 診断**...急性・慢性受動喫煙症の経過中に、致死的な病態または重篤な後遺障害の合併に至ったもの。症状・疾患...悪性腫瘍(とくに肺がん、喉頭がん、副鼻腔がん、子宮頸がんなど)、乳幼児突然死症候群、くも膜下出血、脳梗塞、心筋梗塞、心臓突然死、COPDなど

妊娠中の喫煙は絶対ダメ!!

母体への影響

- **異所性妊娠(子宮外妊娠)**: 妊娠中の喫煙は、受精卵が子宮内膜以外の場所に着床してしまう「**異所性妊娠(子宮外妊娠)**」を引き起こすリスクを約2倍に高めます。
- **早産・流産**: タバコを吸う妊婦さんは、吸わない妊婦さんに比べて、早産リスクが27%高いという研究報告があります。また、**タバコの本数が増えるほど早産率が上がることもわかっており、1日に30本以上吸うヘビースモーカーだと、約3人に1人が早産になります。**
- **その他**: 分娩前にお母さんの子宮から胎盤が剥がれてしまう「**常位胎盤早期剥離**」や、胎盤の位置が低く、子宮の出口を塞いでしまう「**前置胎盤**」の頻度も増え、自然流産してしまうリスクも高くなります。

胎児への影響

- **先天異常**: 口唇口蓋裂や先天性心奇形、手足の欠損、腹壁の破裂などが起こるリスクが高まる。
- **低出生体重児**: 喫煙の頻度や本数が増えるほど、胎児発育不全の重症度が高くなります。一般的に、喫煙している妊婦さんから生まれた赤ちゃんの体重は、そうでない赤ちゃんよりも約200g軽く、ヘビースモーカーの場合は約450g軽くなります。

なお、妊婦さん自身がタバコを吸っていなくても、受動喫煙によっても、赤ちゃんの出生体重が35～90g軽くなることがわかっています。近年では、医療技術の進歩により超低出生体重児の死亡率は改善されてきていますが、**一般的には出生体重が少なすぎると赤ちゃんの死亡率が上がります**

日本産科婦人科学会のガイドラインには、妊娠中の喫煙は妊娠や出産、赤ちゃんの健康に影響を及ぼす可能性があるため、「**禁煙を指導する**」と明記されています。

タバコに含まれる化学物質・タバコの煙

化学物質	これらを含むものの例
アセトン	 ペンキ除去剤
ブタン	 ライター用燃料
ヒ素	 アリ殺虫剤
カドミウム	 カーバッテリー
一酸化炭素	 排気ガス
トルエン	 工業溶剤

タバコの煙には、**4,000種類**の化学物質が含まれている。
その中には、何と**200種類以上の有害物質**が含まれ、**発がん性物質は50種類以上にのぼる**ことが判明している。

タバコから出る煙について



ニコチン
血圧を上げたり、心拍数を増やして心臓に負担をかけます。

タール
発がんの危険性を高め、進行を進めます。

一酸化炭素
血液中の酸素の運搬を妨害し、心臓や脳の働きに負担をかけます。



- フィルターを通す煙（主流煙）と通さない煙（副流煙）がある
- 主流煙と副流煙に含まれる有害物質の量は副流煙の方が有害物質が多く含まれる。
- ニコチンは2.8倍、タール3.4倍、一酸化炭素4.7倍。

(アイコス、プルームテック・グローなど)

- 日本禁煙科学会 治療分科会より





V. 「望まない受動喫煙」対策 について

「望まない受動喫煙」対策の基本的考え方

健康増進法の一部を改正する法律(平成30年法律第78号) 概要

・【基本的考え方 第1】「望まない受動喫煙」をなくす

受動喫煙が他人に与える健康影響と、喫煙者が一定程度いる現状を踏まえ、屋内において、受動喫煙にさらされることを望まない者がそのような状況に置かれることのないようにすることを基本に、「望まない受動喫煙」をなくす。

・【基本的考え方 第2】受動喫煙による健康影響が大きい子ども、患者等に特に配慮

子どもなど20歳未満の者、患者等は受動喫煙による健康影響が大きいことを考慮し、こうした方々が主たる利用者となる施設や、屋外について、受動喫煙対策を一層徹底する。

・【基本的考え方 第3】施設の類型・場所ごとに対策を実施

「望まない受動喫煙」をなくすという観点から、施設の類型・場所ごとに、主たる利用者の違いや、受動喫煙が他人に与える健康影響の程度に応じ、禁煙措置や喫煙場所の特定を行うとともに、掲示の義務付けなどの対策を講ずる。その際、既存の飲食店のうち経営規模が小さい事業者が運営するものについては、事業継続に配慮し、必要な措置を講ずる

【敷地内禁煙】

小・中・高校、医療施設、行政機関



【屋内・車内禁煙(喫煙専用室設置も不可)】

大学、運動施設、官公庁、老人福祉施設、バス、タクシー

【屋内・車内禁煙(喫煙専用室設置は可)】

劇場などのサービス業施設、事務所(職場)、ホテル・旅館(客室は除く)、興行場にも該当する運動施設、レストラン・食堂・居酒屋などの飲食店、鉄道、船舶

【一定面積以下は喫煙専用室がなくても喫煙可／一定面積以上は屋内禁煙(喫煙室設置は可)】

喫煙を主目的とするバー・スナック等

子どもに受動喫煙をさせないためには家庭内でも親が禁煙する必要がある



VI. 禁煙することで、
どんな良いことが起きるの？

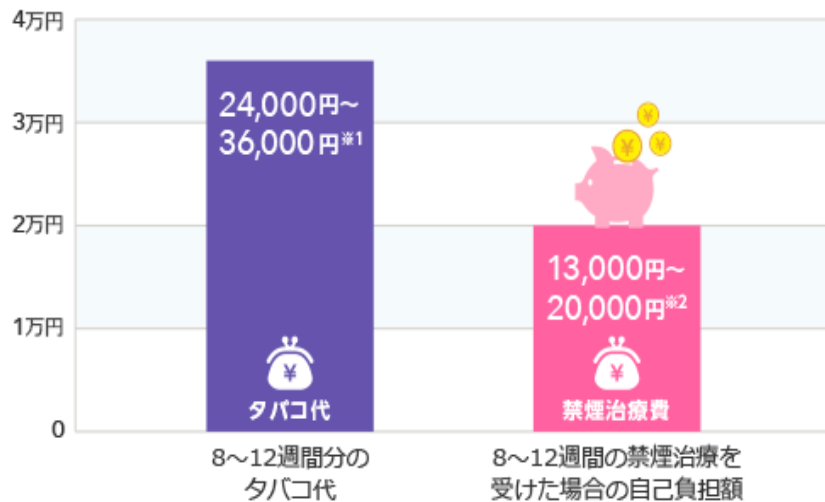
健康面のメリット

- ① 1分禁煙するとタバコのダメージから回復しようとする機能が働き始める。
- ② 20分で 血圧が正常近くまで下降する、脈拍も正常付近に復帰する、手の体温が正常にまで上昇する。
- ③ 8時間で 血中の一酸化炭素レベルが正常域に戻り、血中酸素分圧が正常になって運動能力が改善する
- ④ 24時間で 心臓発作の確率が下がる
- ⑤ 48時間で 臭いと味の感覚が復活し始める
- ⑥ 48～72時間で ニコチンが体から完全に抜ける
- ⑦ 72時間で 気管支の収縮が取れ、呼吸が楽になり肺活量が増加し始める
- ⑧ 2～3週で 体循環が改善する。歩行が楽になる。肺活量は30%回復する。
- ⑨ 1～9か月で 咳、静脈鬱血、全身倦怠、呼吸速拍が改善する。
- ⑩ 5年で肺がんになる確率が半分に減る。
- ⑪ 10年で前癌状態の細胞が修復される。口腔癌、咽頭癌、食道癌、膀胱癌、腎癌、膵臓癌になる確率が減少する。

ただし、これらのすべての利点は、たった1本のタバコで失われてしまう！

(American Lung Associationのパンフレットから)

医療費削減としてのメリット



自己負担3割として、8～12週間で13,000円～20,000円程度※1（処方薬によって異なる）。タバコを1日1箱吸う人の8～12週間にかかるタバコ代が、24,000～36,000円ぐらい、したがって禁煙治療の自己負担額は、タバコ代の約1/2。

※1「日本循環器学会、日本肺癌学会、日本癌学会、日本呼吸器学会：禁煙治療のための標準手順書 第6版：2014」に記載されている健康保険等で禁煙治療のみを行った場合の自己負担額（3割負担として13,080円～19,660円）に基づいています。

那覇市における喫煙率

	妊娠中	乳児前期	乳児後期	1歳6か月児	3歳
父	33.7%	33.1%	33.4%	31.4%	31.3%
母	2.0%	4.1%	4.6%	4.8%	6.6%

- 母は妊娠をきっかけに禁煙しても、その後再喫煙に至る割合が増えていくことがわかる
- 胎児や乳児にとって親の喫煙による受動喫煙は避けられるものではない。健康への悪影響を考慮すると周囲の禁煙は必要である。

禁煙のメリット

赤ちゃんの周りにいる人が禁煙すると

☆お腹の赤ちゃんにとっては

- ・より健康になります
- ・もっと酸素を取り込めるようになります
- ・流産や早産の危険が減ります

☆生まれた後には

- ・生まれてすぐに入院してしまう危険が減ります
- ・風邪や中耳炎にかかりにくくなります
- ・夜泣きが少なくなります
- ・喘息になる危険が減ります

☆お母さんや周りの人にとっては

- ・元気が出て呼吸がしやすくなります
- ・母乳にニコチンが混じらなくなります
- ・睡眠の質が上がります
- ・衣服や車や家が臭わなくなります
- ・肌や爪が着色しなくなり、しわが増えるのも少なくなります
- ・食事が美味しくなります
- ・他に使えるお金が増えます などなど





VII. 禁煙治療について学ぼう！

禁煙補助薬の種類とその効果

薬剤名	ニコチンガム	ニコチンパッチ	バレニクリン
入手方法	薬局や薬店で購入	大・中・小の3種類のうち、中と小のパッチは薬局でも医療機関でも購入可。大のサイズは医療機関専用。	医師の処方せんが必要。
薬理作用	口腔粘膜の接触面から徐々にニコチンが吸収されてニコチン離脱症状を軽減。	皮膚の接触面から徐々にニコチンが体内に吸収されてニコチン切れ症状を緩和。使用実感は、「吸いたいなと思うけど、他のことをしているとすぐに忘れてしまう」「吸わずになんとか過ごせる」といった人が多い。	脳のニコチン受容体に結合してニコチンの結合を防げるとともに少量のニコチンの結合を妨げるとともに少量のドーパミンを放出させる。使用実感は内服開始後1週間目ぐらいから「タバコの味が変わった」「おいしさが感じられない」。
使用方法	ゆっくりと数回かんで、平らにして頬や歯茎に押し付ける。ピリピリしてきたらニコチンが吸収されはじめた証拠。ピリピリがなくなったらまたかんで同様に押し付ける。1錠で30分程度だが、ピリピリ感が感じられる間は有効。	1日1枚を皮膚に貼りつけて使用する。妊娠中と授乳中は禁忌。心筋梗塞や脳梗塞などニコチンでリスクが増大する疾患に罹患した直後は使用に注意が必要。	スタートは1日1回1錠を3日間服用する。4日目以降は1日2回1錠ずつを服用する。胃部不快感を軽減するために食後服用が良い。腎機能が悪い場合は使用量などに注意が必要。
副作用と対策	口腔内アフタ(押し付ける場所を毎回変える)、吐き気や胃痛(唾液は吐き出す)。	貼付部位のかぶれ(予防には貼る場所を毎日変える、はがすときに皮膚を反対方向に押さえてゆっくりはがす、かゆみ止めの外用薬を利用する)。	嘔気・腹満・腹痛・下痢・便秘・頭痛・悪夢・睡眠異常など。自然に軽減する場合も多いが、対症療法や内服量の減量、休薬などが必要な場合もある。
備考	ニコチンが吸収されるのは頬や歯茎の粘膜に押し付けたときから。噛んでばかりで粘膜に押し付けることを怠ると、胃の不快感や吐き気など副作用が起こりやすくなるうえに、薬効が出にくい。	医療用は1日1枚朝に貼りかえるのが標準的。同じ製剤だが薬局販売では安全性を高めるため、就寝時ははがすように指導される。	精密機械に従事する場合のほか、日本では車の運転をする人には処方できない。また薬効の出方には個人差が大きく、3週間目くらいになってから薬効を感じる事例もある。

☆使い分けのポイント

- 『チャンピックス』は、タバコを不味くすることで喫煙量を減らす「飲み薬」で、禁煙成功率が高い
喫煙による満足感を減らし、さらには禁煙による離脱症状や切望感まで減少させることができる
- 『ニコチネル』は、タバコの代わりに「ニコチン」を補充する「貼り薬」で、副作用が少ない
禁煙によっていきなりニコチンを断ち切るのではなく、ニコチン量が少ない環境に慣れさせることで禁煙を助ける薬
- 一定の条件を満たせば、健康保険を使って禁煙に挑戦できる

喫煙者が禁煙をしやすくするには

禁煙継続するための工夫

たばこを吸いたくなる環境



★喫煙要求をかわす応急処置

- ①体を動かす(ストレッチ等)
- ②飲み物の利用(熱い、冷たい)
- ③野菜の多食
- ④痛み刺激
- ⑤その場を離れる
- ⑥マスクをして口を覆う
- ⑦飲み会の席では非喫煙者の隣に座る
- ⑧飲み会では、ノンアルコールの飲み物を用意する
- ⑨トイレに立つ(ニコチンガムやニコチンパッチを使う)
- ⑩妊婦さんはエコーの写真を見る

A large red circle with a diagonal slash through it, superimposed over a faint background image of a hand holding a lit cigarette with smoke rising. A horizontal grey bar with a slight 3D effect is positioned across the middle of the image.

VIII. まとめ



☆どんなタバコも有害！「数字の小さいタバコ」「においの少ない、煙の少ないタバコ」「ガムタバコ」「電子タバコ」「加熱式タバコ」全部、有害！。

☆喫煙後の喫煙者から吐き出される呼気や衣服などに付着した有害物質を取り込むことがある。(サードHANDスモーク)

☆望まない喫煙を減らすためには周囲から禁煙していく必要がある。

☆妊娠中の喫煙は胎児に悪影響を与えるので絶対にダメ！

☆受動喫煙はほんのわずかな量でも有害である

☆禁煙することで、喫煙者が健康な体を取り戻したり、非喫煙者の健康も守ることができる。

☆チャンピックスは禁煙補助剤の中でも高い禁煙成功率があると報告されている。現在、チャンピックスは出荷停止中だがチャンピックスがなくても禁煙補助剤を使用することで禁煙することができる。

禁煙失敗しても諦めないことが禁煙成功に繋がる！



ご清聴ありがとうございました。