

使用に際して、この説明書を必ず読むこと。また、必要な時に読めるよう大切に保管すること。



第2類医薬品

ニコチンガム製剤

特徴

- ニコレットクールミントはタバコをやめたいと望む人のための医薬品で、禁煙時のイライラ・集中困難などの症状を緩和します。(タバコをきらいにさせる作用はありません)
●使用期間は3ヵ月をめどとし、使用量を徐々に減らすことで、あなたを無理のない禁煙へ導きます。
●タバコを吸わない人や現在吸っていない人は、身体に好ましくない作用を及ぼしますので使用しないでください。
●シュガーレスコーティングで、かみやすいニコチンガム製剤です。

使用上の注意

してはいけないこと

(守らないと現在の症状が悪化したり、副作用が起こりやすくなる)

1. 次の人は使用しないこと

- (1)非喫煙者(タバコを吸ったことのない人及び現在タバコを吸っていない人)(吐き気、めまい、腹痛などの症状があらわれることがある。)
(2)すでに他のニコチン製剤を使用している人
(3)妊婦又は妊娠していると思われる人
(4)重い心臓病を有する人
1)3ヵ月以内に心筋梗塞の発作を起こした人
2)重い狭心症と医師に診断された人
3)重い不整脈と医師に診断された人
(5)急性期脳血管障害(脳梗塞、脳出血等)と医師に診断された人
(6)うつ病と医師に診断された人
(7)本剤又は本剤の成分によりアレルギー症状(発疹・発赤、かゆみ、浮腫等)を起こしたことがある人
(8)あごの関節に障害がある人

2. 授乳中の人は本剤を使用しないか、本剤を使用する場合は授乳を避けること

(母乳中に移行し、乳児の脈が速まることが考えられる。)

3. 本剤を使用中あるいは使用直後に次のことをしないこと

- (1)喫煙
(2)ニコチンパッチ製剤の使用

4. 6ヵ月を超えて使用しないこと

相談すること

1. 次の人は使用前に医師、歯科医師、薬剤師又は登録販売者に相談すること

- (1)医師又は歯科医師の治療を受けている人
(2)他の薬を使用している人(他の薬の作用に影響を与えることがある。)
(3)高齢者及び20歳未満の人
(4)薬などによりアレルギー症状を起こしたことがある人
(5)次の症状のある人
腹痛、胸痛、口内炎、のどの痛み・のどのほれ

(6)次の診断を受けた人

心臓疾患(心筋梗塞、狭心症、不整脈)、脳血管障害(脳梗塞、脳出血等)、パージャール病(末梢血管障害)、高血圧、甲状腺機能障害、褐色細胞腫、糖尿病(インスリン製剤を使用している人)、咽頭炎、食道炎、胃・十二指腸潰瘍、肝臓病、腎臓病(症状を悪化させたり、現在使用中の薬の作用に影響を与えることがある。)

2. 使用後、次の症状があらわれた場合は副作用の可能性があるので、直ちに使用を中止し、この文書を持って医師、薬剤師又は登録販売者に相談すること

Table with 2 columns: 関係部位, 症状. Rows include 口・のど, 消化器, 皮膚, 精神神経系, 循環器, その他.

3. 使用後、次のような症状があらわれることがあるので、このような症状の持続又は増強が見られた場合には、使用を中止し、この文書を持って医師、歯科医師、薬剤師又は登録販売者に相談すること

- (1)口内・のどの刺激感、舌の荒れ、味の異常感、唾液増加、歯肉炎(ゆっくりかむとこれらの症状は軽くなることもある。)
(2)あごの痛み(他に原因がある可能性がある。)
(3)しゃっくり、げっぷ

4. 誤って定められた用量を超えて使用したり、小児が誤飲した場合には、次のような症状があらわれることがあるので、その場合には、この文書を持って直ちに医師、薬剤師又は登録販売者に相談すること

吐き気、唾液増加、腹痛、下痢、発汗、頭痛、めまい、聴覚障害、全身脱力(急性ニコチン中毒の可能性のある。)

5. 3ヵ月を超えて継続する場合は、この文書を持って医師、薬剤師又は登録販売者に相談すること

(長期・多量使用によりニコチン依存が本剤に引き継がれることがある。)



91130

効能

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

用法・用量

タバコを吸いたいと思ったとき、1回1個をゆっくりと間をおきながら、30~60分間かけてかむ。1日の使用個数は表を目安とし、通常、1日4~12個から始めて適宜増減するが、1日の総使用個数は24個を超えないこと。禁煙になれてきたら(1ヵ月前後)、1週間ごとに1日の使用個数を1~2個ずつ減らし、1日の使用個数が1~2個となった段階で使用をやめる。なお、使用期間は3ヵ月をめどとする。

Table with 4 columns: 1回量, 1日最大使用個数, 禁煙前の1日の喫煙本数, 1日の使用個数. Rows show 1個 and 24個 usage scenarios.

〈用法・用量に関連する注意〉

- 1. タバコを吸うのを完全に止めて使用すること。
2. 1回に2個以上かまないこと(ニコチンが過量摂取され、吐き気、めまい、腹痛などの症状があらわれることがある。)。
3. 辛みや刺激感を感じたらかむのを止めて、ほほの内側などに寄せて休ませること。
4. 本剤はガム製剤であるので飲み込まないこと。また、本剤が入れ歯

- などに付着し、脱落・損傷を起こすことがあるので、入れ歯などの歯科的治療を受けたことのある人は、使用に際して注意すること。
5. コーヒーや炭酸飲料などを飲んだ後、しばらくは本剤を使用しないこと(本剤の十分な効果が得られないことがある。)。
6. 口内に使用する吸入剤やスプレー剤とは同時に使用しないこと(口内のどの刺激感、のどの痛みなどの症状を悪化させることがある。)

6-step illustration showing how to use the gum: 1. Peel from sheet, 2. Peel off film, 3. Push out with finger, 4. Chew slowly, 5. Chew between teeth, 6. Discard after 30-60 min.

成分

1個中、次の成分を含有する。
ニコチン 2mg

添加物：イオン交換樹脂、キシリトール、アセスルファミウム、炭酸水素ナトリウム、炭酸ナトリウム、酸化マグネシウム、タルク、ハッカ油、l-メントール、アラビアゴム末、酸化チタン、カルナウバロウ、炭酸カルシウム、ジブチルヒドロキシルエン、その他9成分

保管および取扱い上の注意

- 1. 直射日光の当たらない湿気の少ない涼しい所に保管すること(高温の場所に保管すると、ガムがシートに付着して取り出しにくくなる。)。
2. 本剤は小児が容易に開けられない包装になっているが、小児の手の届かない所に保管すること。
3. 他の容器に入れ替えないこと(誤用の原因になったり、品質が変わる。)。
4. 使用期限を過ぎた製品は使用しないこと。
5. かみ終わったガムは紙などに包んで小児の手の届かない所に捨てること。

禁煙達成への心がまえ《まずは強い禁煙意志をお持ちください》. Includes tips like 'Think of reasons to quit', 'Consider pros/cons', and 'Imagine a healthy life after quitting' with illustrations.

緊急時・中毒等の連絡先
製品及び禁煙に関するお問い合わせ先

ニコレット禁煙支援センター

フリーダイヤル 0120-250103

9:00~17:00(土・祝日を除く)

●ニコレット ホームページ

https://www.nicorette.jp/

製造販売元
ジョンソン・エンド・ジョンソン株式会社
〒101-0065 東京都千代田区西神田3-5-2

登録商標 ©J&JKK2020

# ご使用の手引き

～禁煙プログラムについて～

この製品はタバコをやめたいと望む人のための、ガムタイプの禁煙補助剤です。本剤は禁煙時のイライラ・集中困難などの症状を緩和し、あなたを無理なく禁煙へと導きます。

「ご使用の手引き」では製品の使用方法等をわかりやすく解説し、喫煙のメカニズムや禁煙するためのアイデアをたくさん盛り込みました。

さあ、この手引きをきちんと読んで、禁煙にチャレンジしましょう。

## なかなか禁煙できない…その理由とは？

### 1 身体的依存（薬物依存）

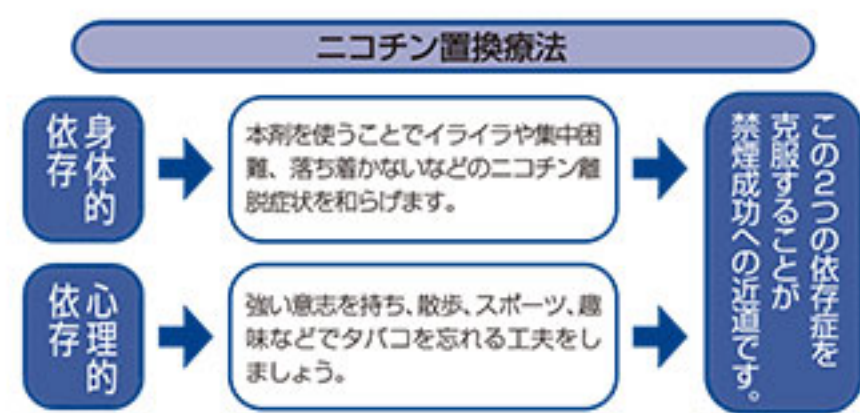
習慣的に喫煙すると、ニコチン依存という一種の薬物依存症になると考えられます。ニコチンは脳に働いて快感をもたらしますが、習慣性が強まると喫煙していないとイライラしたり、物事に集中できなくなったり、落ち着きがなくなったりします。これらをニコチン離脱症状といい、この症状が辛い場合に禁煙が難しいものになっているのです。



## 禁煙に導くための治療

### 禁煙成功への道

禁煙はあくまで本人の意志で達成されるものです。しかしながら、禁煙プログラムに従って本剤を使用することで、ニコチン離脱症状を和らげ、無理なく禁煙を達成することができます。



## 喫煙の害を知ろう！

### 1 健康を損う恐れがあります。

喫煙に関連している疾患には、肺がんをはじめとするがんや、循環器、消化器、呼吸器などの多くの疾患があります。なかでもがん、虚血性心疾患（心筋梗塞、狭心症）は日本では死亡原因の1位と2位を占める重要な疾患です。WHO（世界保健機関）や欧米の保健省では喫煙を「予防できる病気の最大にして単一の原因」と位置付け、積極的に禁煙に取り組んでいます。



緊急時・中等等の連絡先  
製品及び禁煙に関するお問い合わせ先  
ニコレット禁煙支援センター  
**フリーダイヤル 0120-250103**  
9:00～17:00(土・日・祝日を除く)  
(財)日本中毒情報センター 中毒110番  
大阪 TEL:072-727-2499 (365日 24時間対応)  
つくば TEL:029-852-9999 (365日 9:00～21:00)

副作用被害救済制度 フリーダイヤル 0120-149-931

### 2 心理的依存（生活習慣）

一般的に人は毎日の習慣に依存しているといわれています。家族や友人との話合い、食事、趣味など日々の行動の中に快感を見出してストレスを解消したりしています。喫煙はこの習慣の一つであり、手軽にこうした快感（リラックス感）を得られる手段でもあります。



## 禁煙中に覚えておいてほしいこと

### 禁煙によるメリット

- ・タバコ代がかからなくなった
- ・食べ物がおいしくなった
- ・タバコにおいがなくなり、周りの人に喜ばれた
- ・タバコが吸えない場所も、気兼ねなく行けるようになった
- ・家の中が汚れなくなった

### ピンチ時の対処法

禁煙中は、イライラしたり、どうしてもタバコが吸いたくなったりと、だれにでもピンチが訪れます。そんなときの対処法をご紹介します。これらを参考に自分にあった対処法を見つけてみましょう。

- ・深呼吸をする
- ・好きな音楽を聴く
- ・冷たい水や熱いお茶を飲む
- ・部屋の片づけをする
- ・シャワーを浴びる
- ・歯を磨く
- ・ストレッチや散歩・軽い運動をする
- ・禁煙の目的を思い出す

### 2 周囲の人達の健康に影響を及ぼします。

自らはタバコを吸わないのに他人のタバコの煙にさらされて吸ってしまうことを「受動喫煙」と呼びます。タバコの煙には、「主流煙」(喫煙者が口から直接吸い込む煙)と、「副流煙」(火のついた部分から立ち昇る紫煙)の2種類があり、副流煙のほうが有害物質の含有量が高いことが知られています。ですから、タバコを吸わない大切な家族や会社の仲間に対して喫煙者は加害者となりうるのです。



## 禁煙プログラム

注意

### ステップ1 まず最初に心構えをしっかりと

- 禁煙しなければならない理由をよく考えてみる。
- 自分にとっての禁煙のメリットを知る。
- 禁煙に成功し、はつらつとした健康的な生活を送る自分をイメージしてみる。
- 自分の喫煙習慣を分析する。(1週間の記録をとって研究してみましょう。いつどこで注意すればよいか見えてきます。) 気持ちの整理ができたら喫煙道具を片付けましょう。禁煙中はストレスがかります。できればストレスの少ない時期に禁煙を開始することをおすすめします。

### ステップ3 禁煙チャレンジの継続

禁煙になれてきたら(1ヵ月前後)本剤の使用量を次第に減らしていきます。(下記の禁煙カレンダーなどを利用して使用個数を常に確認しましょう。)つい喫煙を再開してしまうことのないよう生活習慣を再度チェック。1日の使用個数が1～2個となった段階で使用をやめてください。なお、使用期間は3ヵ月を限度としてください。

- 体調はいかがですか？ 咳やたんが少なくなり、身も心もさわやかになってきたのではないのでしょうか。
- つい1本が命取り！ いつも本剤を手放さないようにしてください。
- 食事もおいしく感じられるのではないのでしょうか。ついつい食べ過ぎて太りすぎにご用心ください。
- つい喫煙してしまう場所にはできるだけ近づかないようにしましょう。散歩、スポーツ、趣味などでタバコを忘れる努力をしましょう。

## 禁煙カレンダーを上手に活用するために

禁煙カレンダーは禁煙を成功させるためのいわば「カルテ」です。毎月使用した個数を記入し、もし吸いたくなったら、この禁煙カレンダーで1日の使用量が少なくなってきたことを確認し、禁煙の成功に近づいていることを実感しましょう。

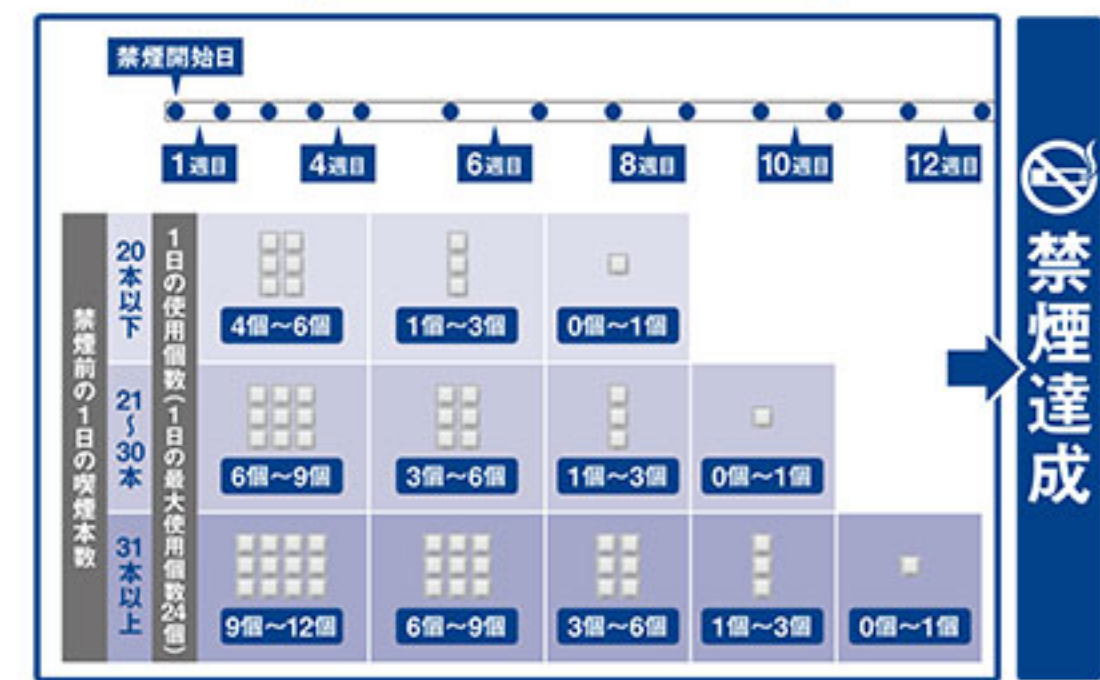
第1週	第2週	第3週	第4週																																																																																				
<table border="1"> <tr><td>第1日</td><td>月 日 ( ) 曜日</td><td>1日個数</td></tr> <tr><td>第2日</td><td>月 日 ( ) 曜日</td><td>1日個数</td></tr> <tr><td>第3日</td><td>月 日 ( ) 曜日</td><td>1日個数</td></tr> <tr><td>第4日</td><td>月 日 ( ) 曜日</td><td>1日個数</td></tr> <tr><td>第5日</td><td>月 日 ( ) 曜日</td><td>1日個数</td></tr> <tr><td>第6日</td><td>月 日 ( ) 曜日</td><td>1日個数</td></tr> <tr><td>第7日</td><td>月 日 ( ) 曜日</td><td>1日個数</td></tr> </table>	第1日	月 日 ( ) 曜日	1日個数	第2日	月 日 ( ) 曜日	1日個数	第3日	月 日 ( ) 曜日	1日個数	第4日	月 日 ( ) 曜日	1日個数	第5日	月 日 ( ) 曜日	1日個数	第6日	月 日 ( ) 曜日	1日個数	第7日	月 日 ( ) 曜日	1日個数	<table border="1"> <tr><td>第8日</td><td>月 日 ( ) 曜日</td><td>1日個数</td></tr> <tr><td>第9日</td><td>月 日 ( ) 曜日</td><td>1日個数</td></tr> <tr><td>第10日</td><td>月 日 ( ) 曜日</td><td>1日個数</td></tr> <tr><td>第11日</td><td>月 日 ( ) 曜日</td><td>1日個数</td></tr> <tr><td>第12日</td><td>月 日 ( ) 曜日</td><td>1日個数</td></tr> <tr><td>第13日</td><td>月 日 ( ) 曜日</td><td>1日個数</td></tr> <tr><td>第14日</td><td>月 日 ( ) 曜日</td><td>1日個数</td></tr> </table>	第8日	月 日 ( ) 曜日	1日個数	第9日	月 日 ( ) 曜日	1日個数	第10日	月 日 ( ) 曜日	1日個数	第11日	月 日 ( ) 曜日	1日個数	第12日	月 日 ( ) 曜日	1日個数	第13日	月 日 ( ) 曜日	1日個数	第14日	月 日 ( ) 曜日	1日個数	<table border="1"> <tr><td>第15日</td><td>月 日 ( ) 曜日</td><td>1日個数</td></tr> <tr><td>第16日</td><td>月 日 ( ) 曜日</td><td>1日個数</td></tr> <tr><td>第17日</td><td>月 日 ( ) 曜日</td><td>1日個数</td></tr> <tr><td>第18日</td><td>月 日 ( ) 曜日</td><td>1日個数</td></tr> <tr><td>第19日</td><td>月 日 ( ) 曜日</td><td>1日個数</td></tr> <tr><td>第20日</td><td>月 日 ( ) 曜日</td><td>1日個数</td></tr> <tr><td>第21日</td><td>月 日 ( ) 曜日</td><td>1日個数</td></tr> </table>	第15日	月 日 ( ) 曜日	1日個数	第16日	月 日 ( ) 曜日	1日個数	第17日	月 日 ( ) 曜日	1日個数	第18日	月 日 ( ) 曜日	1日個数	第19日	月 日 ( ) 曜日	1日個数	第20日	月 日 ( ) 曜日	1日個数	第21日	月 日 ( ) 曜日	1日個数	<table border="1"> <tr><td>第22日</td><td>月 日 ( ) 曜日</td><td>1日個数</td></tr> <tr><td>第23日</td><td>月 日 ( ) 曜日</td><td>1日個数</td></tr> <tr><td>第24日</td><td>月 日 ( ) 曜日</td><td>1日個数</td></tr> <tr><td>第25日</td><td>月 日 ( ) 曜日</td><td>1日個数</td></tr> <tr><td>第26日</td><td>月 日 ( ) 曜日</td><td>1日個数</td></tr> <tr><td>第27日</td><td>月 日 ( ) 曜日</td><td>1日個数</td></tr> <tr><td>第28日</td><td>月 日 ( ) 曜日</td><td>1日個数</td></tr> </table>	第22日	月 日 ( ) 曜日	1日個数	第23日	月 日 ( ) 曜日	1日個数	第24日	月 日 ( ) 曜日	1日個数	第25日	月 日 ( ) 曜日	1日個数	第26日	月 日 ( ) 曜日	1日個数	第27日	月 日 ( ) 曜日	1日個数	第28日	月 日 ( ) 曜日	1日個数
第1日	月 日 ( ) 曜日	1日個数																																																																																					
第2日	月 日 ( ) 曜日	1日個数																																																																																					
第3日	月 日 ( ) 曜日	1日個数																																																																																					
第4日	月 日 ( ) 曜日	1日個数																																																																																					
第5日	月 日 ( ) 曜日	1日個数																																																																																					
第6日	月 日 ( ) 曜日	1日個数																																																																																					
第7日	月 日 ( ) 曜日	1日個数																																																																																					
第8日	月 日 ( ) 曜日	1日個数																																																																																					
第9日	月 日 ( ) 曜日	1日個数																																																																																					
第10日	月 日 ( ) 曜日	1日個数																																																																																					
第11日	月 日 ( ) 曜日	1日個数																																																																																					
第12日	月 日 ( ) 曜日	1日個数																																																																																					
第13日	月 日 ( ) 曜日	1日個数																																																																																					
第14日	月 日 ( ) 曜日	1日個数																																																																																					
第15日	月 日 ( ) 曜日	1日個数																																																																																					
第16日	月 日 ( ) 曜日	1日個数																																																																																					
第17日	月 日 ( ) 曜日	1日個数																																																																																					
第18日	月 日 ( ) 曜日	1日個数																																																																																					
第19日	月 日 ( ) 曜日	1日個数																																																																																					
第20日	月 日 ( ) 曜日	1日個数																																																																																					
第21日	月 日 ( ) 曜日	1日個数																																																																																					
第22日	月 日 ( ) 曜日	1日個数																																																																																					
第23日	月 日 ( ) 曜日	1日個数																																																																																					
第24日	月 日 ( ) 曜日	1日個数																																																																																					
第25日	月 日 ( ) 曜日	1日個数																																																																																					
第26日	月 日 ( ) 曜日	1日個数																																																																																					
第27日	月 日 ( ) 曜日	1日個数																																																																																					
第28日	月 日 ( ) 曜日	1日個数																																																																																					
第5週	第6週	第7週	第8週																																																																																				
<table border="1"> <tr><td>第29日</td><td>月 日 ( ) 曜日</td><td>1日個数</td></tr> <tr><td>第30日</td><td>月 日 ( ) 曜日</td><td>1日個数</td></tr> <tr><td>第31日</td><td>月 日 ( ) 曜日</td><td>1日個数</td></tr> <tr><td>第32日</td><td>月 日 ( ) 曜日</td><td>1日個数</td></tr> <tr><td>第33日</td><td>月 日 ( ) 曜日</td><td>1日個数</td></tr> <tr><td>第34日</td><td>月 日 ( ) 曜日</td><td>1日個数</td></tr> <tr><td>第35日</td><td>月 日 ( ) 曜日</td><td>1日個数</td></tr> </table>	第29日	月 日 ( ) 曜日	1日個数	第30日	月 日 ( ) 曜日	1日個数	第31日	月 日 ( ) 曜日	1日個数	第32日	月 日 ( ) 曜日	1日個数	第33日	月 日 ( ) 曜日	1日個数	第34日	月 日 ( ) 曜日	1日個数	第35日	月 日 ( ) 曜日	1日個数	<table border="1"> <tr><td>第36日</td><td>月 日 ( ) 曜日</td><td>1日個数</td></tr> <tr><td>第37日</td><td>月 日 ( ) 曜日</td><td>1日個数</td></tr> <tr><td>第38日</td><td>月 日 ( ) 曜日</td><td>1日個数</td></tr> <tr><td>第39日</td><td>月 日 ( ) 曜日</td><td>1日個数</td></tr> <tr><td>第40日</td><td>月 日 ( ) 曜日</td><td>1日個数</td></tr> <tr><td>第41日</td><td>月 日 ( ) 曜日</td><td>1日個数</td></tr> <tr><td>第42日</td><td>月 日 ( ) 曜日</td><td>1日個数</td></tr> </table>	第36日	月 日 ( ) 曜日	1日個数	第37日	月 日 ( ) 曜日	1日個数	第38日	月 日 ( ) 曜日	1日個数	第39日	月 日 ( ) 曜日	1日個数	第40日	月 日 ( ) 曜日	1日個数	第41日	月 日 ( ) 曜日	1日個数	第42日	月 日 ( ) 曜日	1日個数	<table border="1"> <tr><td>第43日</td><td>月 日 ( ) 曜日</td><td>1日個数</td></tr> <tr><td>第44日</td><td>月 日 ( ) 曜日</td><td>1日個数</td></tr> <tr><td>第45日</td><td>月 日 ( ) 曜日</td><td>1日個数</td></tr> <tr><td>第46日</td><td>月 日 ( ) 曜日</td><td>1日個数</td></tr> <tr><td>第47日</td><td>月 日 ( ) 曜日</td><td>1日個数</td></tr> <tr><td>第48日</td><td>月 日 ( ) 曜日</td><td>1日個数</td></tr> <tr><td>第49日</td><td>月 日 ( ) 曜日</td><td>1日個数</td></tr> </table>	第43日	月 日 ( ) 曜日	1日個数	第44日	月 日 ( ) 曜日	1日個数	第45日	月 日 ( ) 曜日	1日個数	第46日	月 日 ( ) 曜日	1日個数	第47日	月 日 ( ) 曜日	1日個数	第48日	月 日 ( ) 曜日	1日個数	第49日	月 日 ( ) 曜日	1日個数	<table border="1"> <tr><td>第50日</td><td>月 日 ( ) 曜日</td><td>1日個数</td></tr> <tr><td>第51日</td><td>月 日 ( ) 曜日</td><td>1日個数</td></tr> <tr><td>第52日</td><td>月 日 ( ) 曜日</td><td>1日個数</td></tr> <tr><td>第53日</td><td>月 日 ( ) 曜日</td><td>1日個数</td></tr> <tr><td>第54日</td><td>月 日 ( ) 曜日</td><td>1日個数</td></tr> <tr><td>第55日</td><td>月 日 ( ) 曜日</td><td>1日個数</td></tr> <tr><td>第56日</td><td>月 日 ( ) 曜日</td><td>1日個数</td></tr> </table>	第50日	月 日 ( ) 曜日	1日個数	第51日	月 日 ( ) 曜日	1日個数	第52日	月 日 ( ) 曜日	1日個数	第53日	月 日 ( ) 曜日	1日個数	第54日	月 日 ( ) 曜日	1日個数	第55日	月 日 ( ) 曜日	1日個数	第56日	月 日 ( ) 曜日	1日個数
第29日	月 日 ( ) 曜日	1日個数																																																																																					
第30日	月 日 ( ) 曜日	1日個数																																																																																					
第31日	月 日 ( ) 曜日	1日個数																																																																																					
第32日	月 日 ( ) 曜日	1日個数																																																																																					
第33日	月 日 ( ) 曜日	1日個数																																																																																					
第34日	月 日 ( ) 曜日	1日個数																																																																																					
第35日	月 日 ( ) 曜日	1日個数																																																																																					
第36日	月 日 ( ) 曜日	1日個数																																																																																					
第37日	月 日 ( ) 曜日	1日個数																																																																																					
第38日	月 日 ( ) 曜日	1日個数																																																																																					
第39日	月 日 ( ) 曜日	1日個数																																																																																					
第40日	月 日 ( ) 曜日	1日個数																																																																																					
第41日	月 日 ( ) 曜日	1日個数																																																																																					
第42日	月 日 ( ) 曜日	1日個数																																																																																					
第43日	月 日 ( ) 曜日	1日個数																																																																																					
第44日	月 日 ( ) 曜日	1日個数																																																																																					
第45日	月 日 ( ) 曜日	1日個数																																																																																					
第46日	月 日 ( ) 曜日	1日個数																																																																																					
第47日	月 日 ( ) 曜日	1日個数																																																																																					
第48日	月 日 ( ) 曜日	1日個数																																																																																					
第49日	月 日 ( ) 曜日	1日個数																																																																																					
第50日	月 日 ( ) 曜日	1日個数																																																																																					
第51日	月 日 ( ) 曜日	1日個数																																																																																					
第52日	月 日 ( ) 曜日	1日個数																																																																																					
第53日	月 日 ( ) 曜日	1日個数																																																																																					
第54日	月 日 ( ) 曜日	1日個数																																																																																					
第55日	月 日 ( ) 曜日	1日個数																																																																																					
第56日	月 日 ( ) 曜日	1日個数																																																																																					
第9週	第10週	第11週	第12週																																																																																				
<table border="1"> <tr><td>第57日</td><td>月 日 ( ) 曜日</td><td>1日個数</td></tr> <tr><td>第58日</td><td>月 日 ( ) 曜日</td><td>1日個数</td></tr> <tr><td>第59日</td><td>月 日 ( ) 曜日</td><td>1日個数</td></tr> <tr><td>第60日</td><td>月 日 ( ) 曜日</td><td>1日個数</td></tr> <tr><td>第61日</td><td>月 日 ( ) 曜日</td><td>1日個数</td></tr> <tr><td>第62日</td><td>月 日 ( ) 曜日</td><td>1日個数</td></tr> <tr><td>第63日</td><td>月 日 ( ) 曜日</td><td>1日個数</td></tr> </table>	第57日	月 日 ( ) 曜日	1日個数	第58日	月 日 ( ) 曜日	1日個数	第59日	月 日 ( ) 曜日	1日個数	第60日	月 日 ( ) 曜日	1日個数	第61日	月 日 ( ) 曜日	1日個数	第62日	月 日 ( ) 曜日	1日個数	第63日	月 日 ( ) 曜日	1日個数	<table border="1"> <tr><td>第64日</td><td>月 日 ( ) 曜日</td><td>1日個数</td></tr> <tr><td>第65日</td><td>月 日 ( ) 曜日</td><td>1日個数</td></tr> <tr><td>第66日</td><td>月 日 ( ) 曜日</td><td>1日個数</td></tr> <tr><td>第67日</td><td>月 日 ( ) 曜日</td><td>1日個数</td></tr> <tr><td>第68日</td><td>月 日 ( ) 曜日</td><td>1日個数</td></tr> <tr><td>第69日</td><td>月 日 ( ) 曜日</td><td>1日個数</td></tr> <tr><td>第70日</td><td>月 日 ( ) 曜日</td><td>1日個数</td></tr> </table>	第64日	月 日 ( ) 曜日	1日個数	第65日	月 日 ( ) 曜日	1日個数	第66日	月 日 ( ) 曜日	1日個数	第67日	月 日 ( ) 曜日	1日個数	第68日	月 日 ( ) 曜日	1日個数	第69日	月 日 ( ) 曜日	1日個数	第70日	月 日 ( ) 曜日	1日個数	<table border="1"> <tr><td>第71日</td><td>月 日 ( ) 曜日</td><td>1日個数</td></tr> <tr><td>第72日</td><td>月 日 ( ) 曜日</td><td>1日個数</td></tr> <tr><td>第73日</td><td>月 日 ( ) 曜日</td><td>1日個数</td></tr> <tr><td>第74日</td><td>月 日 ( ) 曜日</td><td>1日個数</td></tr> <tr><td>第75日</td><td>月 日 ( ) 曜日</td><td>1日個数</td></tr> <tr><td>第76日</td><td>月 日 ( ) 曜日</td><td>1日個数</td></tr> <tr><td>第77日</td><td>月 日 ( ) 曜日</td><td>1日個数</td></tr> </table>	第71日	月 日 ( ) 曜日	1日個数	第72日	月 日 ( ) 曜日	1日個数	第73日	月 日 ( ) 曜日	1日個数	第74日	月 日 ( ) 曜日	1日個数	第75日	月 日 ( ) 曜日	1日個数	第76日	月 日 ( ) 曜日	1日個数	第77日	月 日 ( ) 曜日	1日個数	<table border="1"> <tr><td>第78日</td><td>月 日 ( ) 曜日</td><td>1日個数</td></tr> <tr><td>第79日</td><td>月 日 ( ) 曜日</td><td>1日個数</td></tr> <tr><td>第80日</td><td>月 日 ( ) 曜日</td><td>1日個数</td></tr> <tr><td>第81日</td><td>月 日 ( ) 曜日</td><td>1日個数</td></tr> <tr><td>第82日</td><td>月 日 ( ) 曜日</td><td>1日個数</td></tr> <tr><td>第83日</td><td>月 日 ( ) 曜日</td><td>1日個数</td></tr> <tr><td>第84日</td><td>月 日 ( ) 曜日</td><td>1日個数</td></tr> </table>	第78日	月 日 ( ) 曜日	1日個数	第79日	月 日 ( ) 曜日	1日個数	第80日	月 日 ( ) 曜日	1日個数	第81日	月 日 ( ) 曜日	1日個数	第82日	月 日 ( ) 曜日	1日個数	第83日	月 日 ( ) 曜日	1日個数	第84日	月 日 ( ) 曜日	1日個数
第57日	月 日 ( ) 曜日	1日個数																																																																																					
第58日	月 日 ( ) 曜日	1日個数																																																																																					
第59日	月 日 ( ) 曜日	1日個数																																																																																					
第60日	月 日 ( ) 曜日	1日個数																																																																																					
第61日	月 日 ( ) 曜日	1日個数																																																																																					
第62日	月 日 ( ) 曜日	1日個数																																																																																					
第63日	月 日 ( ) 曜日	1日個数																																																																																					
第64日	月 日 ( ) 曜日	1日個数																																																																																					
第65日	月 日 ( ) 曜日	1日個数																																																																																					
第66日	月 日 ( ) 曜日	1日個数																																																																																					
第67日	月 日 ( ) 曜日	1日個数																																																																																					
第68日	月 日 ( ) 曜日	1日個数																																																																																					
第69日	月 日 ( ) 曜日	1日個数																																																																																					
第70日	月 日 ( ) 曜日	1日個数																																																																																					
第71日	月 日 ( ) 曜日	1日個数																																																																																					
第72日	月 日 ( ) 曜日	1日個数																																																																																					
第73日	月 日 ( ) 曜日	1日個数																																																																																					
第74日	月 日 ( ) 曜日	1日個数																																																																																					
第75日	月 日 ( ) 曜日	1日個数																																																																																					
第76日	月 日 ( ) 曜日	1日個数																																																																																					
第77日	月 日 ( ) 曜日	1日個数																																																																																					
第78日	月 日 ( ) 曜日	1日個数																																																																																					
第79日	月 日 ( ) 曜日	1日個数																																																																																					
第80日	月 日 ( ) 曜日	1日個数																																																																																					
第81日	月 日 ( ) 曜日	1日個数																																																																																					
第82日	月 日 ( ) 曜日	1日個数																																																																																					
第83日	月 日 ( ) 曜日	1日個数																																																																																					
第84日	月 日 ( ) 曜日	1日個数																																																																																					

### ステップ2 さあ、禁煙スタートです。

ニコチン離脱症状が特に強く現れるのは禁煙開始後1～2週間です。初めは無理に本剤の使用個数を減らそうとせず、タバコを吸いたいと思った時にお使いください。(1日の使用個数は24個を超えないこと。詳しい用法用量は裏面をご覧ください。)

- 家族や同僚に禁煙宣言をする。
- 散歩、スポーツ、趣味をもつなどタバコを忘れる努力をする。
- ストレスを和らげ、リラックスできる方法を見つける。
- 喫煙を思い出させるような場所や会合などはできるだけ避けるようにする。
- 苦あれば楽あり、きっと禁煙が成功し健康になると、すべてを良いほうに考える。

### 使用量の目安



方々思考