

使用に際して、この説明文書を必ず読むこと。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。



90899 04

⚠ 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）、バージャー病（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

関係部位	症 状
口・のど	口内炎、のどの痛み
消化器	吐き気・嘔吐、腹部不快感、胸やけ、食欲不振、下痢
皮膚	発疹・発赤、かゆみ
精神神経系	頭痛、めまい、思考減退、眠気
循環器	動悸
その他	胸部不快感、胸部刺激感、顔面潮紅、顔面浮腫、気分不良

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。）

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。

		使用開始時の1日の使用個数の目安	
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
1個	24個	20本以下	4～6個
		21～30本	6～9個
		31本以上	9～12個

〈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。）。

1 シートから1個を切り離します。**切り離す**

2 裏面の接着されていない角からフィルムをはがします。**フィルムをはがす**

3 アルミを破り、指でガムを押し取り出します。**指で押し出す**

4 ピリッとした味を感じるまで、ゆっくりとかみます（15回程度）。かみはじめの時は、味が強く感じることがありますので、なめたり、かむ回数を減らすなどしてください。**ゆっくりかむ**

5 そして、ほほと歯ぐきの間にしばらく置きます（味がなくなるまで約1分間以上）。**ほほと歯ぐきの間**

6 ④～⑤を約30～60分間繰り返した後、ガムは紙などに包んで捨ててください。**約30～60分で捨てる**

この包装は小児が容易に開けられないよう、フィルムとアルミの多層シートになっています

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、アセスルファムカリウム、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トルエン、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》

- 禁煙しなければならない理由をよく考えましょう。
- ご自身にとって禁煙することの長所、短所を考えて、見比べてみましょう。
- 禁煙に成功した後の健康的な生活を送るご自身を想像してみましょう。

●ストレスがあると感じていたら、原因は何か考えてみましょう。そして、そのストレスを発散する方法を探してみてください。



●ストレスを和らげ、リラックスできる方法を実行しましょう。



●禁煙開始の日を何かの記念日としてみてください。初心が忘れ難くなります。



●家族、同僚や知人に禁煙宣言をしましょう。ご自分の禁煙意志が強化されるでしょう。



●スポーツ、散歩、趣味などタバコを忘れる努力をしましょう。



●禁煙中は、飲み会などの場面で、タバコの誘惑に負けないよう注意しましょう。



●禁煙に伴うイライラ・集中困難・落ち着かないなどの症状に悩まされるのは禁煙開始から1～2週間の間です。ニコレットを十分量使用し、初めから無理に減らそうとしない方が効果的です。

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・日・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

販売元
武田コンシューマヘルスケア株式会社
〒541-0045 大阪市中央区道修町四丁目1番1号

®登録商標 ©J&JKK 2017