

しまりちよう

〒675-0066 加古川市加古川町寺家町48-7 TEL 079-423-6898(代表)

「喫煙」について

「百害あって一利なし」といわれるタバコは、多くの有害物質を含み、健康に様々な悪影響を及ぼします。さらに、若いうちから喫煙を続けることで10年も寿命が短くなるとも言われています。

今回は禁煙をしようと思っても、なかなかやめられないタバコのお話です。

タバコに含まれる有害物質とは…

煙草には約4000の物質が含まれており、その中の200種類程度は体に対して有害であるといわれております。その200種類以上もの有害成分のうち、3つの代表的な有害成分が、「ニコチン」と「タール」と「一酸化炭素」です。

3大有害成分が、体にどのような影響をもたらすのか？

① ニコチン	強い依存性がある。タバコがやめられない原因!! ・咳、痰、息切れ、頭痛等を引き起こす。 ・血管を収縮させ、血圧を上げ、心臓に負担をかける。
② タール	様々な病気に関連。 ・発がん物質が60種類以上も含まれる。 ・歯を汚し、肺を真っ黒にする。
③ 一酸化炭素	酸欠状態になる。 ・動脈硬化を促進し、心筋梗塞や脳梗塞等を起こす。

タバコを吸うとどんな病気になる？

喫煙により発症のリスクが増大すると考えられる疾患を喫煙関連疾患と言われております。多くの癌のリスクを高めるだけでなく、呼吸器疾患だけにとどまらず、脳卒中、心筋梗塞、慢性気管支炎、歯周病、胃潰瘍、肌の老化までもが喫煙による影響をうけることがわかっています。

1.がんの発生 ・肺がん ・口腔がん ・咽頭がん ・食道がん ・膀胱がん ・膵臓がん	4.消化器・代謝系 ・糖尿病 ・胃潰瘍 ・逆流性食道炎
2.呼吸器系 ・COPD(慢性閉塞性肺疾患) ・喘息 ・肺炎	5.産科 ・早産、流産 ・先天奇形
3.循環器・脳神経疾患 ・高血圧 ・狭心症、心筋梗塞 ・脳梗塞 ・認知症	6.歯科 ・歯周病 ・口臭
	8.美容 ・シミ、シワ、タルミ

禁煙に挑戦！《禁煙のポイント》

少しでも禁煙を考えている方に、「禁煙をスムーズにさせるためのコツ」があります。禁煙の準備やタバコを吸いたくなかった時の対処法など、自己流に少しプラスするだけで役立つ知識を紹介します。

① 予定を考え禁煙開始日を設定する。

禁煙開始日の前後に報告書の発表や試験、会議などストレスのかかる行事のないことを確かめましょう。禁煙を始めた日から2～3日の間に、このようなことがあると失敗しやすくなります。休暇期間を活用し、あらかじめ環境を整える時間をおくのもよいでしょう。禁煙する決心が大切です。

② 吸いたい気持ちの対処法を練習しよう。




禁煙開始後の数日間は「タバコが吸いたい！」という気持ちが現れます。タバコを吸いたい気持ちはずっと続くわけではありません。長く続いても3分～5分です。人により、タバコを吸いたくなる行動や、対処方法は様々です。長く禁煙を続けるには、吸いたくなかった時、タバコの代わりになる実行可能な行動をイメージしましょう。

吸いたくなったら…

- ・深呼吸
- ・歯を磨く
- ・シャワーを浴びる
- ・水や氷を口にする
- ・散歩や体操など体を動かす
- ・ガムや干し昆布をかむ
- ・大声で歌う… など

③ 禁煙補助薬を使ってみましょう。

禁煙を楽に確実にしてくれる強力なサポーターが「禁煙補助薬」です。現在、禁煙のための薬には、「飲む」タイプ、「貼る」タイプ、「かむ」タイプの3種類があります。ご自身にあったお薬の選択をしましょう。

種類	取り扱い	特徴
ニコチンガム 	薬局、薬店	<ul style="list-style-type: none">・吸いたくなったらいつでも使用できる。・口寂しさを紛らわすことができる。・比較的短い時間で効果が表れる。・ニコチン摂取量を調整できる。
ニコチンパッチ 	薬局、薬店	<ul style="list-style-type: none">・ある条件を満たすと、健康保険が使える(禁煙外来)。・1日1回貼るだけで、ニコチンが確実に補充できる。・禁煙していることを他人に気づかれにくい。
バレニクリン(飲み薬) 	医療機関 (禁煙外来)	<ul style="list-style-type: none">・ニコチンを含まない。・禁煙を開始する1週間前から飲み始め、12週間服用。・禁煙時の離脱症状だけでなく、喫煙による満足感も抑制する。



薬剤師が在宅に来るってほんとうですか？

自宅まで来てくれるのは医師やケアマネージャーだけではありません。実は薬剤師の訪問服薬指導への取り組みが徐々に増えてきています。

1. 薬剤師の自宅訪問はどんな方が対象となりますか？

薬剤師の自宅訪問の目的は、「薬の宅配」ではなく「薬の管理」です。とくに、体調が悪く外出ができない、薬の管理に不安がある、薬が飲みにくくなってきた方などが適しています。

2. 薬剤師が自宅を訪問してどんなことをしてくれるのですか？

医師から在宅訪問の指示がある、あるいは薬剤師が必要があると判断した場合、医師の指示を受けます。

薬剤師は医師の処方せんに基づいて調剤し、お薬をお届けします。お薬の粉砕薬や一包化のご提案やお薬の効果の説明、体調の確認などを行います。

訪問後、薬剤師は医師に報告書を提出、情報交換しながら連携してケアを行います。

詳しいことは薬剤師にご相談ください。

お薬が飲みにくい方におススメ！！



トロメリンEX(三和化学研究所)

- 1.“ダマ”になりにくく、簡単に“とろみ”をつけられます。
- 2.“とろみ”がすばやくつき、速やかに安定致します。
- 3.透明感のあるベタつかない“とろみ”がつき、食品のものと味を変えません。
- 4.さまざまな食品に少量で十分な“とろみ”がつきます。
- 5.濃厚流動食にも、“とろみ”がつきやすくなりました。

きっと役立つ！

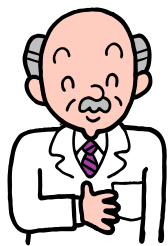
シリーズ

覚えておきたい

薬と体の
ことわざ

第23回

今号のお題はコレ！



怪我の功名

失敗や過失、あるいは何気なく行ったことなどが、偶然によい結果をもたらすことのとたとえ。



薬の「副作用」と聞くと、誰もが怖いというイメージを持たれるかもしれませんが、この「副作用」を利用し健康や美容に役立っているものがあります。例えば、男性の外用発毛剤は、元々はアメリカで高血圧の治療薬として承認されていました。この薬は臨床試験の段階から、誰も予想しなかった「副作用」が報告されていました。「投与中の壮年男性が次々と髪の毛がフサフサになっている！」このこと

ことから外用発毛剤としての開発がスタートし、ご存じのように世界中で一般用医薬品として発売されるようになりました。最近では、まつ毛貧毛症の治療薬が厚生省から認可されました。この薬は緑内障の治療薬としてよく使用されますが、まつ毛が濃くなり増えるという「副作用」の報告があり、これが転じて治療に用いられるようになったのです。

また、「副作用」ではありませんが、「毒」をうまく利用した例として例として、シワ取りのボトックス注射が有名です。使用されるボツリヌス毒素は食中毒の原因毒素として知られていますが、筋肉を麻痺させる作用があるため、顔面の筋肉の痙攣を抑える目的で認可されました。現在では首や手足の筋肉がこわばって固くなる病気に使用されたり、多汗症や過活動膀胱（膀胱が刺激を受けやすくなりトイレが近くなる）、片頭痛などにも効果があると言われています。

この他にも、初めに開発や発見をしたときと違った作用を持った薬は意外とたくさんあります。今後どのようなものが開発、発見されるのか、できればケガなくその“功名”を得たいものです。

保険薬局Q&A

Q. 朝食は食べないのですが、朝食後の薬はどうすればいいですか？

朝食後となっているお薬でも食事に関係なく時間通りに飲んだ方が良い場合もあります。また、飲むタイミングを昼や夜に変更できる薬もあります。

薬を食後に飲むのはほとんどの場合、飲み忘れを防ぐためや、胃の負担を軽減するためです。しかし、食べ物と一緒にの方が吸収が良くなる薬や、空腹時に飲むと胃を荒らす薬もあります。糖尿病の薬では、食事をとらないで飲むと血糖値が下がりすぎるので、大変危険です。薬が決められた通りに飲めそうにない場合には、どうすればよいか、医師や薬剤師に事前に確認しておきましょう。



株式会社ハリマ調剤薬局グループ

■ハリマ調剤薬局・加古川店 ■ハリマ調剤薬局・忍町店 ■宝鑑堂薬局 ■ハリマ調剤薬局・尾上店
■ハリマ調剤薬局・東加古川店 ■ホシ薬局・加古川店 ■ホシ薬局・安富店 ■播磨町薬局 ■ひまわり薬局 ■宝薬堂薬局