



あじさいだより

2008年 10月

<http://www.pharma-care.co.jp>

発行責任 あじさい薬局
あじさいだより編集委員会



禁煙補助剤について

今春からこれまで処方箋が必要だったニコチン貼付剤が一般薬として販売されています。今までは一般薬ではニコチンガムしかありませんでしたが、患者さんの選択肢も広がりました。そこで今回は禁煙を応援する薬剤の特徴についてまとめてみました。

なぜ薬で禁煙できるの？

煙草にはニコチンが含まれているのですが、禁煙するとニコチン不足の状態になります。そこで煙草から摂取していたニコチンを一時的にガムや貼り薬から摂取することで置き換え、イライラ等をやわらげながら禁煙へと導いていきます。



【ニコチン含有ガム製剤】

ニコチンを含有したガムで、タバコが欲しいときに1回1個を限度とし、30分～1時間かけてゆっくり噛みます。普通のガムのようにかむとニコチンが急激に放出されて副作用が出やすくなるので注意が必要です。

ニコチン依存度によりガムの数は異なりますが、標準的には1日6～12個（最大24個）を、2～3ヶ月かけて徐々に減らして中止にもっていきます。

【経皮吸収ニコチン製剤】

ニコチネルパッチに代表される、ニコチンを皮膚から吸収させる貼付剤です。ニコチンの含有量により2～3種の剤型があり、1日1回1枚を朝から就寝時まで貼付します。貼付部位は、上腕部・腹部あるいは腰背部で、ニコチンの含有量の少ないものに変更しながら通常は8週間で中止にもっていきます。

仕事中にガムが噛めない様な患者さんや入れ歯の方にはこちらがお勧めになります。

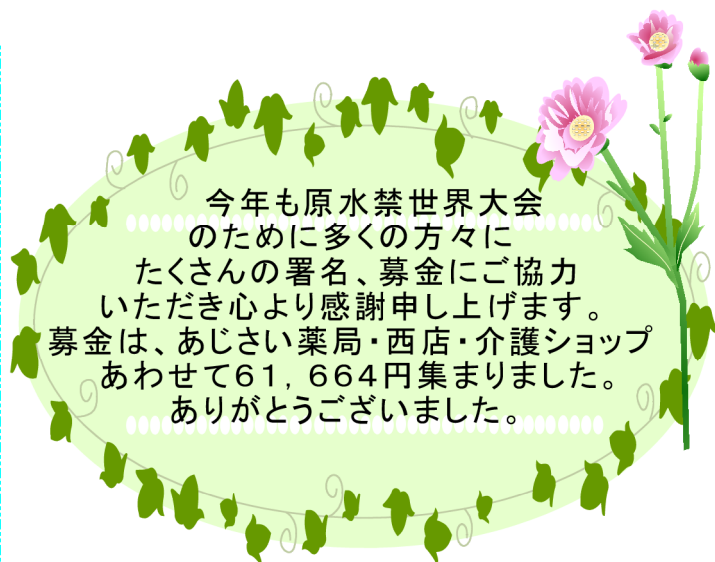
注意事項

禁煙外来は施設によって保険が効かない（全額自己負担になる）場合があります。十勝管内にも保険診療で禁煙外来を行っている医療機関がありますので、詳しい話を希望される方は薬局職員まで声をかけてください。

サプリメントアドバイス

～ 今回はビタミンB12 ～

ビタミンB12は、動物性食品に多く含まれ、植物性食品にはほとんど含まれません。牛や豚の肝臓や、貝類に多く含まれます。不足すると、悪性貧血や、神経障害が起こることがあります。糖尿病の合併症で起こる、末梢神経障害の治療に使われることもあります。胃の中にある内因子と呼ばれる物と結合して吸収されるため、たくさんとっても一定量以上は吸収されません。胃をとってしまった人や、菜食主義の人ではまれに不足することがあるので注意が必要です。

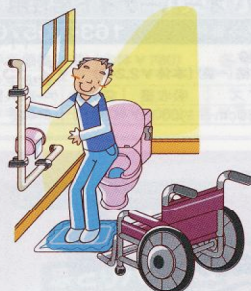


今年も原水禁世界大会
のために多くの方々に
たくさんの署名、募金にご協力
いただき心より感謝申し上げます。
募金は、あじさい薬局・西店・介護ショップ
あわせて61,664円集まりました。
ありがとうございました。

住宅改修のポイント

■快適に暮らせる住宅改修のポイント

心と身体に負担をかけないよう、使いやすく・安全で、移動などがスムーズに行える状態に改修しましょう。生活の中でできるリハビリや、張りのある毎日が送れるようにすることも大切です。



■トイレ

手すりは、両側と出入り口、片方の場合は利き腕側へL字タイプなど。洋式便座が使いやすく、ウォシュレット・保温機能が付いていると快適です。フットリモコンなどを取り付けると、手の不自由な方でも操作が簡単に行えます。



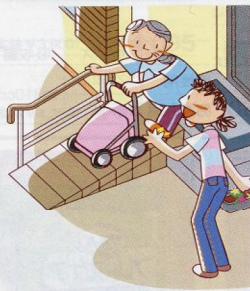
■浴室

浴槽は立ち上がりの低い埋め込み型(40～45cm)で、深さは55cm程度が目安。広さ110cm程度の和洋折衷が理想的です。浴槽の高さが高い場合、椅子(浴槽台)の設置により浴槽へ入りやすくなります。



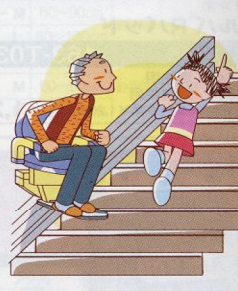
■台所

蛇口はレバー等にし、簡単に力を入れなくても使用できるようにします。車いすの方が使う場合、車いすのサイズにあわせた高さ・幅の流し台を専門家に相談して選びます。



■玄関

靴の着脱がしやすいように、腰をかける椅子を設置すれば、体への負担が少なくて済みます。段差がある時は、手すりや踏み台を設置します。スペースや状況によって、スロープを設置すれば段差も改善できます。



■階段

手すりは可能な限り両側へを取り付けるのが最適です。踏台は30cm位取り、段差は15cmの緩やかな階段が安全です。滑り止めを施せば転倒防止になります。椅子式の昇降リフトなら、車いすの方も二階への行き来がスムーズにできます。

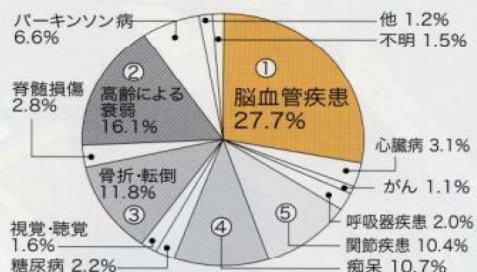
住宅改修で転倒のリスクを減らしましょう

転倒のリスク

- 1 身体的リスク** ・高齢者では骨粗鬆症が基盤となっているので軽度な外力で骨折が生じやすい
- 2 心理的リスク** ・転倒後症候群と呼ばれ、転倒への恐怖心が増大し、不活動によって心身の機能がいっそう低下する
・高齢者の閉じこもりの一因ともなる
- 3 経済的リスク** ・転倒により臥床や加療により大きな経済的負担が強えられる

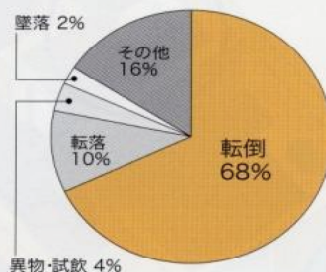
介護が必要となった主な原因

(厚生労働省「平成13年 国民生活基礎調査」)



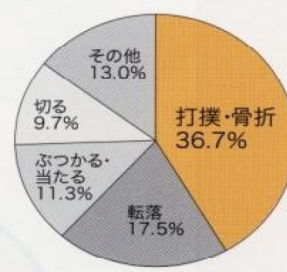
高齢者(65歳以上)の家庭内事故

(平成11年 東京消防庁調べ)



高齢者の家庭内事故

(国民生活センター 1997～2002年の危害情報統計)



住宅改修の効果

- ・利用者の日常生活能力(ADL)の向上
- ・介護者の介護量と介護負担の軽減
- ・利用者と介護者との人間関係の修復と再構築

お問い合わせは介護ショップあじさい 0155-28-6646まで