



あじさいだより

2010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

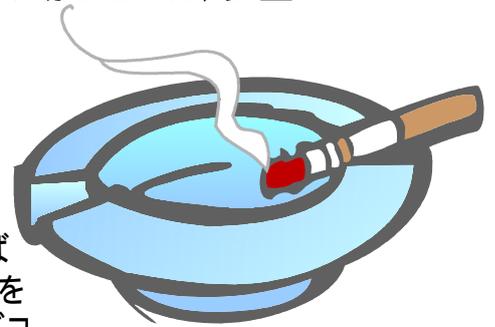
禁煙のすすめ～禁煙は家族への最高のプレゼントです。～

10月からタバコが値上げされました。この機会に禁煙してみませんか？

タバコの害がわかっているのにやめられないのは意志が弱いからではなく、タバコの成分のニコチンのせいです。「ニコチン依存症」という病気と言えます。タバコを吸わないと不安やイライラなどがおこるのは「ニコチン切れ」の症状です。これを乗り切るために、少量のニコチンを補充するのがガムやパッチ(貼り薬)による治療です。昨年からは飲み薬も使用できるようになりました。

軽いタバコを吸っているから大丈夫？

タバコの箱に記載されたニコチン量は特定の吸引機で測定されたもので、1本あたりのニコチン含有量でもなければ吸収量でもありません。自分にあった血液中のニコチン濃度を保つために深く吸い込んだり、本数が多くなるので、軽いタバコでもニコチンやタールなどの有害成分の吸収量はほとんど変わらないと報告されています。



禁煙のための薬剤はガム、パッチ、飲み薬の3種類で、医師の治療を受ける方法と、薬局で購入する方法があります。

A. 医療機関で禁煙治療を受ける

禁煙外来を行っている医療機関を受診すると保険が使えます。医師の診察を受けて、パッチにするか、飲み薬にするか相談します。(但し禁煙外来を行っている医療機関は限られているので、受診前に一度医療機関に問い合わせると良いでしょう。)

禁煙外来でなくてもパッチの指示を出すことは出来ますので、医師に相談してください。保険を使えないので費用は少し割高になります。

B. 薬局でニコチンガムやニコチンパッチを購入する。

薬剤師と相談して購入します。

1. ニコチンのガム

タバコが吸いたくなったらゆっくり15回くらいかんで、ほぼ歯ぐきの間に1分以上おいておきます。味がなくなったら、これを繰り返し、30～60分かけて使用します。1日4～12個から始めます。

【 裏面に続く 】

禁煙に慣れてくる1ヶ月くらいからだんだん減らして1日の使用個数が1～2個になったら使用をやめます。なお使用期間は3ヶ月をめどとします。

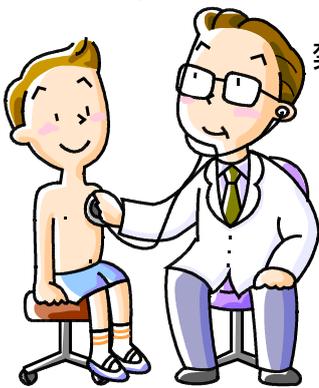
2. ニコチンパッチ

1日1枚を腕、腰、腹部などに貼ります。皮膚から徐々にニコチンが吸収されます。含まれているニコチンの量によって3種類があり、多い量から順に4週、2週、2週と減らしていき8週で終了です。1番多い量のパッチは医師の診察が必要です。薬局で購入できるのは2種類で、中くらいの量を6週、少ない量を2週でこちらも8週で終了です。



ニコチン依存が高い人は多い量のパッチが必要なので医師の診察を受けた方がよいでしょう。

3. 飲み薬



禁煙開始の1週間前から飲み始めます。通常は12週間服用します。副作用として吐き気が起こることがあります。ニコチンパッチで皮膚のかぶれが強くなる人でも使用できますので、禁煙外来でご相談ください。



飲み薬の作用の仕組みを知りたい方へ

まず、ニコチン依存症のしくみからー。

タバコを吸うとニコチンは血液中に入り、数秒で脳に達して脳にある「ニコチン受容体」に結合します。するとそこからドパミンという名前の神経伝達物質が出て快感や満足感をもたらします。これがニコチン依存症のはじまりです。

飲み薬は「ニコチン受容体」に結合して少量のドパミンを出し、吸いたいという気持ちやイライラ・不安を抑えます。

ミネラル紹介

～今回は、鉄～

赤血球の材料となる鉄は不足すると貧血の原因となります。また、エネルギー代謝にも関わっているため、不足すると運動機能や免疫機能の低下にもつながります。男性よりも女性のほうが不足しやすいと言われています。

干しひじき・海苔・きくらげ・あさりの水煮・レバーに多く含まれています。また、レバーは同じ量なら牛 鶏 豚の順に多く含まれています。