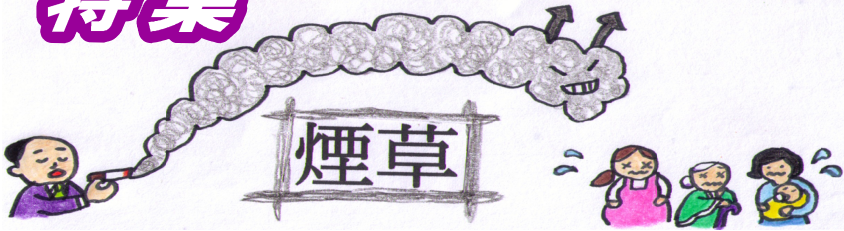




特集



近年職場や公共の場での **禁煙・分煙化** が盛んに言われ、愛煙家の方は肩身の狭い思いをしていることでしょう。喫煙者が吸う「**主流煙**」や吐き出す煙よりも強い毒性があると言われていたのが、タバコから出る「**副流煙**」(タバコの先から立ち上る煙)です。(表)

タバコの煙には**4000**種以上の化合物が含まれています。そして、火のついている部分の内側はおよそ**500~600度**の高温になっていて、ここで起こる化学反応が数多くの発がん物質や一酸化炭素などを発生させます。

また最近、増えているのが **女性の喫煙**。厚生労働省の調査では、女性の喫煙は男性よりも依存性が早く発生するといわれており、女性特有の問題点が現れてきます。それは、生理不順や皮膚のシワなどです。さらに、不妊症にも悩まされやすくなります。

そして、もっと恐ろしいのは、**妊婦の喫煙**です。胎児は、母親がタバコを1本吸うたびに息を止めているのです。そのため、**早産・死産・流産**が増えたり、生まれてきても身長、体重ともに標準より小さくなることもあります。もちろん、妊婦が吸わなくても、**受動喫煙**があるだけで胎児に影響があります。胎児にとっては母親のお腹の中は密室。生まれた子供にとって、また両親にとっても一生取り返しのつかない悲劇を生まないように、女性の喫煙や妊婦の前での喫煙は避けたいものです。

あと忘れてはいけないのが虚血性心疾患・慢性閉そく性肺疾患・消化性潰瘍などは、病気の進展にタバコが大きくかかわっているということです。

禁煙によって、発病や死亡の危険が下がるというデータも明らかにされています。禁煙期間が長いほど死亡率は下がり、また、吸っていた期間が短い人ほど、吸わない人と同じ危険率にまで、速く下がります。

たとえば、「禁煙して10~15年たつと、全体の死亡率が吸わない人と同じになります」と言うのと、「そんなに長くかかるのか。禁煙してもムダだ」と思われがちです。しかし、冠動脈疾患の危険率などは禁煙によって急速に下がりますし、近年、日本で増えている肺気腫の場合、いつやめても「遅い」ということはありません。

~愛煙家の方へ~ それでも吸いますか? 体の為に思い切って禁煙しましょう。いつやるの? ... 『今でしょ!!!』



(表) タバコの主流煙と副流煙の比較

	有害物質	主流煙 (mg/本)	副流煙 (mg/本)
気相	一酸化炭素	31.4	148
	二酸化炭素	63.5	79.5
	窒素酸化物	0.014	0.051
	アンモニア	0.16	7.4
粒子相	ニコチン (フィルターなし)	0.92	1.69
	ニコチン (フィルターあり)	0.46	1.27
	ベンツピレン	3.5×10 ^α (※)	13.5×10 ^α (※)
	フェノール系	0.228	0.603

(※) 10 α=10 万分の1 (10 のマイナス5 乗)



口臭を防ぐ! 歯茎にハリ! 「フーチバーはみがき」の驚きのパワー!

フーチバーはみがき

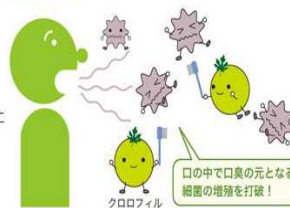
沖縄産素材へのこだわり

1 素材へのこだわり
口臭対策: 沖縄ヨモギ「フーチバー」

ヨモギに含まれるクロロフィルが
口臭の元となる細菌の繁殖を強力に防ぐ!



●クロロフィルは働きもの



定価 1900円
通販「スカイ」にアクセスすれば
お得なキャンペーン実施中!!
携帯から今すぐアクセス!

2 素材へのこだわり
健康な歯茎: 塩 (北谷の塩)

健康で丈夫な歯茎をつくるには
塩が効く!

ちやたんの塩

北谷町宮城海岸沖合いのミネラルが豊富な海水を原料とした、環境に配慮した優しい塩です。現在では、食卓だけに限らず、沖縄土産で有名な「ちんすこう」などにも使用されています。まさに沖縄を代表とする塩なのです。

<http://naturalsky.co.jp/m/>



限定価格

店舗紹介

平成25年4月にオープンしました
アガペ新橋薬局はJR山手線、京浜東北線の新橋駅の日比谷口を出てSL広場より徒歩約2分のところにあります。



駅が近いということもあり、近隣のクリニックはもちろん、幅広い地域の病院、クリニックの処方せんを受け付けております。

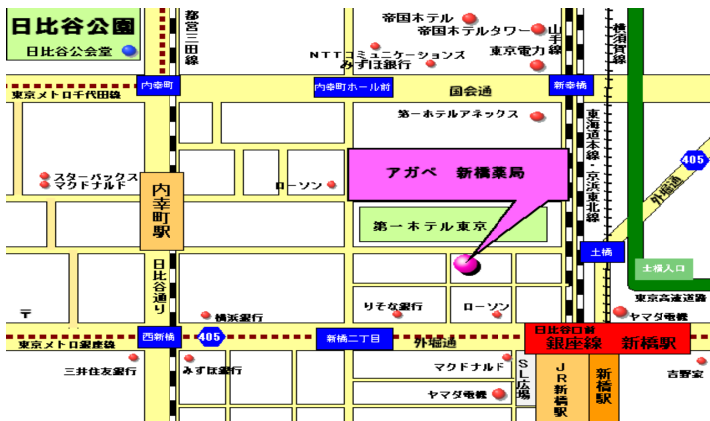
またジェネリック医薬品の相談やその他一般向け医薬品などの常備薬や第一類医薬品も取り揃えておりますのでお気軽にお立ち寄りください。

これからもよりよい薬局になれるようスタッフ一同笑顔で頑張っていきたいと思っておりますのでよろしくお願いいたします。

開局時間 月～金 10:00～20:00
土・日・祝日 休み

今回は**国分寺店**を紹介します。

アガペ新橋薬局周辺の地図です



アガペ新橋薬局

東京都港区新橋1-17-2 第二光和ビル1階
TEL:03-6273-3852 FAX:03-6273-3853

ニコチン依存度チェック

起床後何分で最初の喫煙をしますか？



5分未満

重症のニコチン依存の可能性があり、ニコチンガムやニコチンパッチが必要な場合があります。

5分以上

ニコチン依存はそれほど強くなさそうです。
今ならやめられるかもしれません。

「長年吸ってきて肺は真っ黒だろうから、今さら禁煙しても無駄だ！」などと考えていませんか？そんなことはありません。禁煙は始めたら短期間のうちに効果を実感できる楽しい作業でもあります。

- 禁煙20分・・・血圧や脈拍がさがる
- 12時間・・・血液中の一酸化炭素濃度が正常に
- 1週間～3か月・・・心臓、肺機能が改善
- 1～9か月・・・咳・息切れが改善
- 5年・・・脳卒中のリスクは吸わない人と同じに
- 10年・・・肺がん死亡率が喫煙者の半分に

禁煙の薬「飲む」「貼る」「かむ」

①ニコチンを含まない飲み薬

1日2回※、食後に飲みます。飲み始めてから8日目に禁煙を開始します。通常、12週間服用を継続します。医師の処方が必要です。

健康保険等が適用され(注)、ニコチンを含まず飲むだけなので簡便です。

肌の弱い人やガムをかめない人でも使用できます。

※1日1回から開始し、飲み始めの1週間で徐々に服用量を増やします。



②貼る ニコチンパッチ

ニコチンパッチは、ニコチンを含んだパッチで皮膚に貼る薬です。1日1回、上腕やお腹、背中などに貼ります。標準的な使用期間は8週間です。

健康保険等が適用され(注)、人に気づかれにくくガムをかめない人でも使用できます。

(注)2006年4月1日から「ニコチン依存症管理料」が新設され、禁煙治療が保険適用になりました。一定の要件を満たす必要がありますので、かかりつけの医師にご相談ください。



③かむ ニコチンガム

ニコチンガムは、ニコチンを含んだガムで、かむことで口の粘膜からニコチンが吸収されます。

タバコが吸いたくなってきたときにいつでも使用でき、口寂しさも紛らわせることができます。



**禁煙に興味があったなら、
気軽に禁煙治療を受けてみませんか？**



鮭は消化・吸収のよい良質なたんぱく質が豊富です。

不飽和脂肪酸のDHAやEPAが多く含まれており、動脈硬化や血栓予防などに効果があります。

鮭の身の赤い色はアスタキサンチンによるもので、体中の有害な活性酸素を除去する働きがあります。

ビタミンB群やD・Eなども多く含まれています。ビタミンDはカルシウムの吸収を促進して骨粗鬆症の予防に効果があります。カルシウムを含む乳製品などと一緒に調理をすれば、効率よくカルシウムを摂ることができます。



鮭チャウダー

- ①鮭を切り、焼いて取り出しておく
- ②玉ねぎ、じゃがいも、人参、しめじを切って、炒める
- ③②に小麦粉を加えて更に炒め、粉っぽさがなくなったら、水を少しずつ加えていきコンソメを入れて煮る
- ④野菜が煮えたら鮭、牛乳を加える
- ⑤塩・コショウで味を調べてできあがり(お好みでお味噌を少々加える)

(1日1回以外、週5回以内)