

特集

タバコと健康～その2～

前号では「タバコの健康被害」についてお話ししました。そこで今回は具体的な禁煙方法について、実際に禁煙をサポートされているドクターにお話を伺うことができましたのでご紹介します。



記: 禁煙外来は誰でも受けることができますのですか？

Dr: 保険で禁煙をするには基準値を満たさなければいけません。

[1日の平均喫煙本数×これまでの喫煙年数]が200以上の方で、さらにニコチン依存症を診断するアンケートも受けていただきます。

これに該当しなくても自費であれば誰でも受けられます。

記: 治療はどのように行なわれるのですか？

Dr: 健康保険等を使った禁煙治療では、12週間で5回の診察を受けます。

禁煙補助薬を処方して、患者さんがくじけないようアドバイスします。

記: 成功率はどのくらいでしょうか・・・

Dr: 最近では、ほぼ100%ですね。内服薬がでたので、以前の貼るタイプの薬のときよりずっと高いです。

記: 先生は随分前から禁煙に取り組んでおられたのですか？

Dr: はい。在宅をされているドクターから、肺がん患者に何とかタバコを止めさせたいと相談を受けたのがきっかけです。

私は「一人でも多くの方が、病気になる前に禁煙してもらいたい」と願って禁煙外来に取り組んでいます。

記: 本当にそうですね。薬局でも全力でサポートしたいと思います！

今日は本当にありがとうございました。

一人で禁煙に挑戦するのは難しいですが、こんな先生方に協力してもらえれば成功しそうですよね。薬局でもご相談をお待ちしています。

※インタビューは、ながら医院（博多区東比恵）で禁煙外来を担当しているドクターにご協力いただきました。

店舗紹介

今回は**東比恵店**をご紹介します。地下鉄東比恵駅から徒歩3分と便利のよい場所にあります。

3号線沿いはオフィス街ですが、少し小道に入るとマンションの立ち並ぶ住宅街で、薬局にはちょっと風邪ぎみの会社員やお子様連れのお母さんがよく立ち寄ってくださいます。

スタッフは新人からベテランまで明るく元気に働いています。

地域の皆さんに親しまれるよう、お薬の事はもちろん健康相談や禁煙相談、その他諸々受け付けています。

お近くにお越しの際は是非のぞいて下さい！

営業時間：月～金 9時～18時

土 9時～13時

※色々の医療機関の処方箋を受付けています。

次回は**諸岡店**をご紹介します。



クロスワード

1	11			2	13
3			4		
5		12			
				6	
		7			
8				9	

□で囲まれている文字を組み合わると夏の食べ物になります！（3文字）
 答えは裏面にあります。

ヨコのカギ

- 夏の和装。花火大会はコレで。
- 料理で煮込むと出てきます。
- 干支ではネズミの次です。
- 紫色の野菜。油と相性がいい。
- こおらせること。
- 鯨。
- 空を英語で？
- 夏野菜。真っ赤でリコピン豊富！
- 海辺はコレでいっぱい。

タテのカギ

- この話をするると涼しくなります。
- 昨日、今日、〇〇、明後日。
- ツイッターの語尾によくつけます。
- 夏はコレやかき氷がおいしい季節。
- シルバニアガーデンがある福岡の遊園地。〇〇〇かえん。
- パンを焼くこと。
- 日焼けしやすいのでご注意を！

禁煙応援隊 ~西公園店より



最近の嫌煙傾向、煙草の値上げに伴い、禁煙を志す方が増えていますが、なかなかうまくいかない方が多いかと思えます。

たばこに含まれるニコチンは習慣性のある物質です。このため、禁煙するとさまざまな離脱症状が出現します。

離脱症状は、通常禁煙3日目がピークとなるようですが、おおむね1週間、長くても2~3週間で消えてしまいます。そのため、その間のイライラを我慢することが大事になります。

そこで、その間のイライラなどと戦う手段を紹介します。

1. 深呼吸する

お腹に空気を送り込む腹式呼吸を試みる。胸に手をあてて、深く息を吸ったり吐いたりしてみましょう。

2. 水分を摂る

ニコチンの離脱症状のひとつとして、やたらと喉が渇くことがあります。そんなときは水やお茶を飲んでしのぎましょう。

なお、禁煙中はコーヒーやアルコールなど、刺激のある飲み物は避けてください。

3. 代用品を口に入れる

吸いたくなかったときに、まずは3分ガマン。それでも気持ちがおさまらないときは、糖分の少ないガムなどを噛んでください。

4. 歯を磨く

食後の一服願望を抑えるため、毎食後に歯をみがき、口の中を清潔に保ちましょう。

5. 時計をみる

「吸いたい」衝動が襲ってきたら、時計をみる。衝動がおさまるまでの秒数を数えます。

6. 軽い運動をする

気分転換の一服願望を抑えるために、仕事が一段落ついたときなどは、軽い体操や散歩をする。会社内の階段や近所を一往復してみてもいいかも。

あともう一つ大事なことなのですが、禁煙する仲間をみつけてみませんか？ お互いにアドバイスし、励まし合う仲間の存在は大きいはずですよ。

それでもうまくいかない時は禁煙外来を考えてみるのもいいかもしれません。

禁煙することにより、健康面はもちろん、節約など多くのメリットがあるので頑張っていきましょう・・・。

薬剤師M



フルーツ黒酢 (100ml)

青梅	800円
りんご	800円
ブルーベリー	980円

栴志田黒酢ジャム (180g)

イチゴ&プラム	630円
みかん	630円
ブルーベリー	650円

この夏
黒酢で
夏バテ
知らず

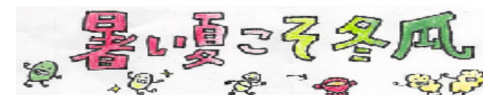
クーポン券

店内商品5%オフ
(一部除外品目あり)

vol.12

フルーツの香りの良い黒酢はいかがですか？

飲みやすいので、お子様からお年寄りまで家族みんなの健康維持にピッタリです！



冬瓜は水分が豊富で体熱を下げたりのどの渇きも癒してくれるので、暑い時期にとりたい夏野菜です。夏バテで弱った胃にもやさしい野菜です。

他にもカリウムには利尿効果があり、むくみをとってくれます。食物繊維には整腸作用があります。ビタミンCには肌の健康維持や身体の免疫力を高める作用があります。低カロリーで新陳代謝を促すのでダイエットにもよいですね。

冬瓜のフリット

- ① 小麦粉・塩・炭酸水を混ぜ、衣をつくる
- ② 冬瓜は皮をむき種やわたを取り、一口大に切る
- ③ 刻んだ梅干しと冬瓜を大葉でまく
- ④ クリームチーズと冬瓜を生ハムでまく
- ⑤ ③と④に①の衣をつけて揚げる



(2017年7月号掲載) 4ページ
夏のメニュー

企画・編集・発行 (株)アガベ 広報委員会
(江口、金岡、北住、合原、渋谷、谷永、山口)