

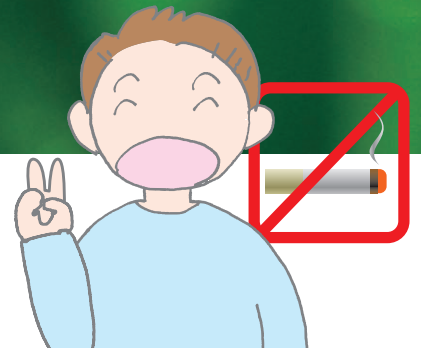
公園前薬局News

病院を選ぶように薬局も選んで下さい

2013年 5月号

5月31日は世界禁煙デー
大切な人のために、
大切なあなたのために。
薬局スタッフも
サポートします。

たばこを吸う人を取り巻く包囲網。ますます厳しくなってきました。
「やめたほうがいいのはわかっているんだけど」「やめたい気持ちはあるんだけど」…。
そう思っただけでも、なかなか禁煙に踏み切れずにいる人は多いようです。
たばこをやめたいと思っている人が、たばこをやめることができるように。
みんなでサポートしていくことも大切です。



「妻のためにやめたい」

「竜は私たちみんなの心の中にいて、『経験』を食べて成長します。だから、私たちは日増しに強くなるのです」。おととしの来日の際、福島の小学生にこう語りかけたブータンのワンチュク国王。色鮮やかな民族衣装をまとい、王妃とともに被災地の方角に祈りを捧げていた光景を覚えている方も多いでしょう。

「世界一幸せな国」といわれるブータンは、事実上の「禁煙国家」としても知られ、2004年には国内でのたばこ販売が全面禁止になりました（国外から持ち込む場合も、高額な関税が課せられる）。ところが、そのときの国王（先代）は「私は喫煙者」と告白。「妻のためにも、たばこをやめたい」と禁煙に挑戦中であることも明

らかにした一と当時の新聞が伝えています

(2005年1月31日付・毎日新聞)

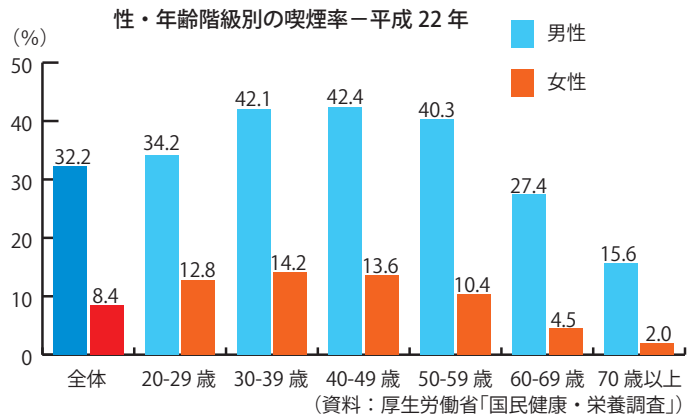
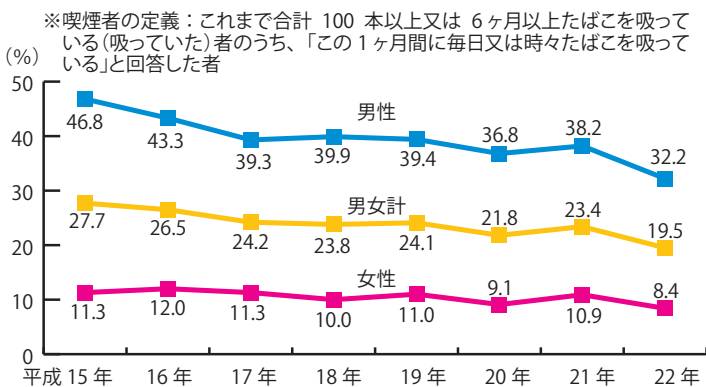
やめたいけど、やめられない

たばこはどんどん値上がりし、喫煙できる場所もどんどんすみに追いやられ、たばこ仲間も一人二人と減っていき（図1）、たばこの害を叫ぶ声は大きくなる一方で、喫煙者のみなさんは、肩身の狭い思いをされているのではないのでしょうか。こっそりホテルの屋上で喫煙した結果、火災が…と、先日もニュースになっていました。たばこによる社会的損失はこんなことも問題です。

たばこの体への害という点、肺がんやCOPD（慢性閉塞性肺疾

図1 わが国の禁煙率（20歳以上）

喫煙率の年次推移



公園前薬局
TEL.042- 646- 4986
FAX.042-660-8841

headoffice@sic-info.co.jp
http://www.sic-info.co.jp/park

患)といった呼吸器疾患がすぐに思い出されますが、影響はそれだけにとどまりません。消化器や泌尿器・生殖器などのがん、心臓病や脳卒中などの循環器疾患、糖尿病や脂質異常症などの生活習慣病…そのほか多くの疾患を誘発または悪化させることが明らかになっています。

さらに厄介なのは、たばこに含まれるニコチンには依存性があること。製薬会社ファイザーの調査によると、喫煙者の6割以上が「今すぐにでも禁煙したい」としているのですが、「たばこは、やめようと思えばすぐにやめられると思いますか」という問いに対しては、7割以上が「そうは思わない」と回答。禁煙の難しさを(禁煙を始める前から)感じていることがうかがえます。

やめたい人がやめられるように

健康日本21(第2次)では、喫煙に関して表1のような目標を設定しました。「未成年者の喫煙をなくす」「妊娠中の喫煙をなくす」などは、ある意味、当然ともいえる目標なのですが、注目していただきたいのは、「成人の喫煙率の減少」のあとのカッコの中の文字―「(喫煙をやめたい人がやめる)」。

表1 健康日本21(第2次)での喫煙に関する目標と現状

目標項目	現状	目標
成人の喫煙率の減少 (喫煙をやめたい人がやめる)	19.5% (平成22年)	12% (平成34年度)
未成年者の 喫煙をなくす	中学1年生 男子:1.6%、女子0.9% (平成22年)	0% (平成34年度)
	高校3年生 男子:8.6%、女子3.8% (平成22年)	
妊娠中の喫煙をなくす	5.0% (平成22年)	0% (平成26年)
日常生活で 受動喫煙の 機会を有する 者の割合 の低下	行政機関 16.9% (平成20年)	0% (平成34年度)
	医療機関 13.3% (平成20年)	0% (平成34年度)
	職場 64% (平成23年)	受動喫煙のない職場の 実現(平成32年)
	家庭 10.7% (平成22年)	3% (平成34年度)
	飲食店 50.1% (平成22年)	15% (平成34年度)

表2 禁煙補助薬の種類と特徴

	入手方法	使い方	長所	短所
ニコチン ガム	薬局・ ドラッグ ストアで購入	たばこを吸いたくなったら、ガムを1個、30～60分かけて、ゆっくり噛む。徐々にその個数を減らしていく。	・突然の喫煙欲求に対応しやすい。 ・口寂しさを紛らわすことができる。 ・皮膚の弱い人、汗をかくことが多い人でも使いやすい。	・喫煙欲求が比較的起こりやすい。 ・接客業など、仕事の都合でガムを噛むことが難しい人には適さない。 ・あごや歯、口内、のどなどに障害のある人には適さない。
市販の ニコチン パッチ	薬局・ ドラッグ ストアで購入	1日1回朝に、1枚を腹部や腰部などに貼り、寝る前にはがす。一定期間貼り続けたら、ニコチン含有量の少ないパッチに切り替える。	・ニコチンの血中濃度が長時間、一定に保たれるため、喫煙欲求が起こりにくい。	・突然の喫煙欲求に対応できない。 ・口寂しさを紛らわすことが難しい。 ・皮膚の弱い人では、かぶれたり、かゆくなったりすることがある。
医療用の ニコチン パッチ	医師の診察・ 処方せんが 必要	1日1回1枚を腹部や腰部などに貼る(24時間貼り続ける)。一定期間貼り続けたら、ニコチン含有量の少ないパッチに切り替える。	・仕事の都合、あごや歯の障害などで、ガムを噛むことが難しい人でも使いやすい。	・汗をかきやすい人、サウナに入る習慣がある人には適さない。
内服薬	医師の診察・ 処方せんが 必要	禁煙開始予定日の1週間前から服用を開始(1～3日目は0.5mg錠を1日1回、4～7日目は0.5mg錠を1日2回)。8日目に禁煙を開始し、1mg錠を1日2回、計12週服用する。	・ニコチンを含まないため、心臓疾患などでニコチン置換療法を行うことができない人などに適している。	・吐き気、不眠、頭痛などの副作用がみられることがある。 ・突然の喫煙欲求に対応することが難しい。

平成19年に策定された「がん対策推進基本計画」では、個別目標として「喫煙をやめたい人に対する禁煙支援を行っていくことを目標とする」ことが閣議決定されています。たばこをやめたい人がやめられるように。社会全体で禁煙したい人をサポートする。そんな環境づくりが求められているのです。毎年5月31日は世界禁煙デー。子供たちには、たばこの煙のない環境で成長してほしいと思います。

禁煙補助薬の活用を

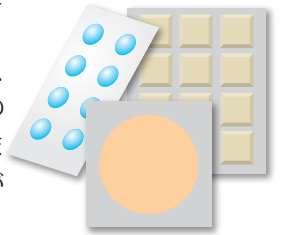
では、どんなサポートがあるか。いろいろな方法が考えられますが、病院や薬局などへの相談を勧めていただくのもよいでしょう。

病院や薬局では、主に禁煙補助薬を使った禁煙をお勧めしています。禁煙補助薬には、ニコチンガム(咀嚼剤)、ニコチンパッチ(貼付剤)、内服薬があり、それぞれに特徴があります(表2)。

ガムやパッチによる禁煙は、たばこをガムやパッチに置き換え、ガムやパッチからニコチンを摂取することで離脱症状(イライラ、落ち着かない、集中できないなど)をやわらげながら、たばこを吸わない状態にもっていこうとするもので、「ニコチン置換療法」と呼ばれます。

一方の内服薬は、脳内のニコチン受容体を刺激することにより、禁煙に伴う離脱症状やたばこに対する切望感をやわらげるとともに、ニコチン受容体にニコチンが結合するのを妨げ、喫煙による満足感を得られにくくするものです。

ある程度の意志の力は必要ですが、意志の力だけではうまくいかないのが禁煙です。禁煙補助薬を使い、医師や薬剤師などに相談したり、友人や家族に弱音を吐いたりしながら、禁煙に取り組んでみて下さい。一度の挑戦で成功するのは難しいかもしれませんが、失敗した経験も、成功につながる糧になるはずです。



今月の サプリ

ルテイン

ルテインは、ホウレンソウ、カボチャなどの緑黄色野菜やトウモロコシ、卵の黄身の部分に多く含まれる色素成分。加齢黄斑変性の予防や進行抑制によいとされる。黄斑とは、目の網膜の中心付近にあって物を見るときに重要な役割を果たす部分で、加齢や紫外線などによりダメージを受けると、物がゆがんで見える、視野の中心部が欠けるなどの症状が現れる。ルテインはすぐれた抗酸化作用をもち、目に有害な青色光を吸収することなどにより、目を保護していると考えられる。摂取を勧める眼科医も多く、現在、有効性を検証する大規模な試験が行われている。

食事でロコモ対策

カルシウムの吸収を助ける「ビタミンD」たっぷりの魚類とカルシウムを多く含む食材で、骨粗しょう症を予防しましょう。

「イサキと大豆のトマトスープ煮」

ソテーしたイサキにトマト缶詰、大豆の水煮を入れ野菜、ブイオンを加え3分煮る。皿に盛り、バジルを飾って粉チーズを振りできあがり。

材料：イサキ/タマネギ/ニンニク/トマト缶詰/大豆の水煮/カリフラワー/インゲン/ブイオン/粉チーズ

