



教えて！ 健康のコツ

小笠袋井薬剤師会 その58
(☎22-7120)

薬局でできる禁煙相談

タバコが体に及ぼす影響

タバコにはニコチンや一酸化炭素など約200種類の有害物質や、70種類以上の発がん性物質が含まれています。これらは肺がんをはじめとして、咽頭がん、食道がん、肝がんの原因となります。

また、ニコチンの血管収縮作用のため、心筋梗塞、狭心症、脳卒中などの血管の病気の原因となり、タバコの煙に含まれる活性酸素や窒素化合物のせいでCOPD（慢性閉塞性肺疾患）、ぜんそくの悪化、糖尿病や腎臓病にも関わってきます。

ニコチン依存症でやめられない体に

ニコチンは脳に作用し、快感をもたらすドパミンを放出します。日常的にタバコを吸うと、脳はニコチンがある状態でバランスをとるようになるので、ニコチンなしではいられない身体的依存状態になります。ニコチンが切れると、イライラ、落ちつきがない、集中力の低下、気分が

沈むなどの禁断症状を生じます。また、日常生活に習慣として組み込まれているために、心理的依存も起ります。

禁煙相談は薬局薬剤師へ

薬局では禁煙したい方の相談にのり、禁煙外来をやっている病院を紹介したり、処方せんによる禁煙補助剤の説明、指導を行います。

現在禁煙外来で処方可能な薬剤はニコチンパッチです。貼り薬で1日1回、腕、おなか、胸などに貼り、ニコチンを皮膚から吸収することで、吸いたい気持ちを抑えます。徐々に量を減らして、2か月後をパッチ不要の目安にします。副作用として皮膚がかぶれることがありますが、就寝前にはがしておくなどの工夫をします。

以前使用されていたバレンクリンはニコチンに似た作用を持つ飲み薬ですが、現在は出荷停止していて処方できない状態が続いています。また、薬局でニコチンガム、ニコチンパッチを購入して禁煙を自己管理で頑張る方法もあります。禁煙し

たい方、興味がある方など、ぜひ薬局薬剤師に相談してみてください。その人にあつたアドバイスをもらえると思います。



「かかりつけ医」を持ちましょう。

掛川市内のお医者さん案内は
「広報かけがわ電子版」で

