北九州保健企画

COMMUNICATION

ふれあいだより

紅葉号
2019
Vol.75

●発行責任者／堀　信二
●発　　行／有限会社 北九州保健企画
〒804-0082 北九州市戸畑区新池1丁目5−30

三俣山（大分県）

未来に残そう美しい地球を

今、地球は温暖化によって大きな危機にさらされています。地球温暖化の影響によって、日本のみならず世界各地で異常気象による災害が発生しています。このまま温暖化が進めば、こうした災害がさらに頻発し私たちの暮らしに大きな影響をもたらし、日本では東京の4区でほぼ全域が水没するとの試算もあります。私が写真撮影している九州・中国地方でも自然災害によって美しかったその景観を未来に残すことができなくなっています。

地球環境を守るために温暖化防止は世界で取り組まれていますが、日経新聞（2016年11月18日）によると世界主要国の地球温暖化対策の取り組みを比べると、日本は下から２番目の60位で「落第」と評価されています。

日本では自然を守る取り組みではなく、美しい辺野古に軍事基地を作るために自然破壊を続けています。また、自然破壊・地球破壊の最たる「戦争」への扉を開けようとしています。戦争への道ではなく、危機に陥っている地球を救うため諸外国と連携し、人類の英知を集め美しい地球環境を未来へとつなげていくことを願っています。

専務取締役　中　島　　宏

紅葉号紙面　禁煙のすすめ……②③ページ　班会に参加しました……④ページ

禁煙のすすめ

健康増進法が改正され、7月から学校、医療機関、行政機関などでは敷地内禁煙になりました。東京オリンピック・パラリンピックを控えた来年４月には多くの人が利用する施設では原則屋内禁煙になります。ご自身の健康のため、周りの人の健康のために禁煙に挑戦しませんか？

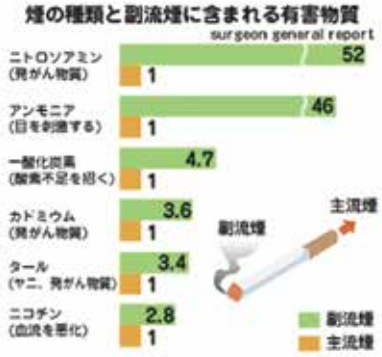
たばこの害

たばこの煙には4000種類以上の化学物質が含まれており、そのうち有害とわかっているものだけでも200種類以上もあります。たばこの煙にはタールなどの発がん物質が多く含まれ、肺、咽頭、口腔、食道その他いろいろな種類のがんの危険性が高まるといわれています。

狭心症・心筋梗塞、脳卒中は動脈硬化が原因で起こる病気です。タバコは血管を収縮させて血圧を上昇させ、動脈硬化を進行させます。狭心症や心筋梗塞では、1日５本の喫煙で発症する危険性が1.5倍になることが分かっています。

COPD（慢性閉塞性肺疾患）は、肺に慢性的な炎症が起きて、肺胞が破壊され呼吸がしにくくなる病気です。喫煙はCOPDの原因の８割を占めるといわれています。

また、たばこを吸わない人でも煙を吸い込む受動喫煙により病気を引き起こすことが大きな問題になっています。脳卒中、心筋梗塞、肺がんのほか、原因不明の乳幼児突然死症候群にも受動喫煙が影響すると考えられています。



禁煙の効果

「喫煙の悪影響よりも、喫煙できないストレスのほうが問題だ」「病気のリスクが減るといわれても実感できない」と禁煙に踏み出せない人も多いのではないでしょうか。しかし、禁煙すれば確実に、そして思っているよりも早く体は変化します。

禁煙と時間の経過

20分後	血圧や心拍数が正常に戻り、手足の血行も良くなる
２日後	体内のニコチンがゼロになる　臭い、味覚が回復しはじめる
２週間後	心臓や肺の機能が回復してくる
４週間後	ニコチンの離脱症状がほとんどなくなる
１年後	心筋梗塞の危険が喫煙時の半分になる
５年後	肺がんの死亡率が喫煙時の半分になる

禁煙できない理由

たばこに含まれるニコチンは、脳内で快感をもたらす神経伝達物質のドパミンを過剰に放出させます。そのため、ニコチンが切れると「イライラする」「集中力がなくなる」「眠くなる」といった禁断症状がおこります。朝目覚めてから５分もがまんできずに喫煙してしまうという人は、ニコチン依存度が高いといえます。

禁煙のための治療

たばこをやめたいのにやめられない人は、受診をして禁煙治療を受けることをお勧めします。禁煙治療は、禁煙外来など多くの医療機関で行っています。３か月間に５回通院し、禁煙補助薬による治療を基本に禁煙指導などが行われます。通常は健康保険が適用されます。

医療用の禁煙補助薬は主に２種類あります。生活スタイルや副作用を考えて下記のどちらかを用いて治療します。

○ニコチンパッチ（貼り薬）

少量のニコチンを皮膚から吸収させるので、禁煙してニコチンが切れたときの離脱症状をやわらげることができます。大きいサイズから使用し始め、徐々に小さいサイズへ切り替え、最後は貼らなくても禁煙を継続できるようにします。副作用として皮膚がかぶれることがあるので同じ場所に続けて貼らないようにします。

○バレニクリン（飲み薬）

ニコチンに似た作用をもちますが、ニコチンは含まれません。少量から開始して量を増やしていきます。ニコチンが脳の特定の神経細胞に結び付くのをさまたげて快感を得られないようにするので、やがてたばこを吸いたいと思わなくなります。開始から１週間は喫煙してもかまいません。副作用として吐き気が出ることがあります。対策としては食事を十分とって多めの水で薬をのむ、吐き気止めを併用するなどして対応します。

※ニコチンパッチには薬局で市販されているものもあります。 ニコチンガムという口腔粘膜からニコチンを吸収させる禁煙補助薬もあります。ニコチン依存度が高くない人や病院に行くことに抵抗がある人はまずは薬局で相談してみましょう。

再び吸わないために

いったん禁煙に成功しても、時間が経つに連れて再び喫煙する人が増えていきます。それは「たばこが恋しい」という心理的な依存が残っているためだと考えられています。1本だけと思ってもその１本がきっかけで喫煙習慣が戻ってしまうケースが非常に多いです。それを防ぐためには周囲の協力も必要です。禁煙していることを周囲の人に宣言して協力してもらいましょう。

新型たばこは害が少ない？

最近、たばこを燃やさない方式の「新型たばこ」が登場しています。メーカーは「健康への悪影響が懸念される物質は紙巻たばこの煙より少ない」としています。しかし現在のところ新型たばこの健康への悪影響が少ないと医学的に証明されているわけではありません。

（参考）ファイザーＨＰ、タケダＨＰ、きょうの健康　（N・Y）

班会に参加しました

4月16日に若松・戸畑健康友の会“藤のまめ班”の班会で『かかりつけ薬剤師』についてお話をさせていただきました。

9名の参加者の方々からたくさんのご質問をいただき、とても充実した班会となりました。

そこでいただいたご質問の中からいくつかをQ&Aとしてまとめました。『かかりつけ薬剤師』以外の内容もありますが、普段から疑問に思っていたことの解決になれば幸いです。

Q：『かかりつけ薬剤師』をもつにはどうしたらいいか？

A：簡単な手続きが必要になります。お薬をもらっている薬局の薬剤師にお尋ねいただければ、詳しく説明していただけると思います。

Q：受診した病院の前に薬局があっても、『かかりつけ薬剤師』のいる薬局に処方箋をもっていくべきか？

A：できる限り『かかりつけ薬剤師』のいる薬局にもっていってください。お薬の情報を把握しているため、飲み合わせや副作用などもきちんと確認することができるので、より安心してお薬を服用していただけます。

Q：お薬手帳の活用方法は？

A：飲み合わせの確認以外に、副作用情報などを記載しておくと、お薬をもらうときに薬剤師に確認してもらうことができます。その他にも、普段から服用しているお薬の情報が災害時や旅行先で必要になったとき、また病院を受診するほどではなく、ドラッグストアなどで市販のお薬を購入したいときに確認してもらうことができます。

Q：残った薬があるがどうしたらいいか？

A：飲み忘れなどでたまったお薬は、残りがあることを主治医へ相談し、調整してもらってください。薬局の薬剤師にご相談いただいてももちろんかまいません。必要なくなったお薬は薬局で処分することもできます。

Q：ロキソニンは市販でも販売しているが、処方箋でもらうものと違うのか？

A：主成分は同じものです。病院で処方してもらう場合は名前が違うことがあります。市販品を購入する場合はすでに服用していないか注意が必要です。

（注：ロキソニンS、プラス、プレミアムなどの種類があり、他の成分が入っていることがあります）

（K・K）

ふれあい薬局　戸畑店

営業時間
●月･火曜 木･金曜　9:00～18:00
●水　曜　9:00～20:00
●土　曜　9:00～17:00
（日曜･祝日はお休み）

〒804-0082
北九州市戸畑区新池1丁目5-30
Tel 093-881-2332
Fax 093-881-2469

ふれあい薬局 上津役店

営業時間
●月･水･金曜　8:50～18:30
●火･木曜　8:50～17:00
●土　曜　8:50～12:00
（第2･4土曜はお休み 日曜･祝日はお休み）

〒807-0073
北九州市八幡西区町上津役東1丁目7-27
Tel 093-613-3215
Fax 093-613-3216

ふれあい薬局

営業時間
●月～金曜　8:50～17:00
●土　曜　8:50～12:30
（第1･3･5土曜日）
（第2･4土曜はお休み 日曜･祝日はお休み）

〒800-0351
京都郡苅田町京町2丁目3-3
Tel 093-434-2311
Fax 093-434-2317

ホームページ　http://fureai-ph.jp
ふれあい薬局　検索
※ホームページよりフェイスブックへもアクセスできます。フェイスブックでは、日頃の活動や感じた事なども載せております。ぜひ、ご覧ください。