

薬とうまく付き合っ 健康と安心を!

Vol.9 禁煙を成功させるために

「やめるべき」とわかってはいても、ついつい挫折してしまう禁煙…。
依存性の高いタバコには、1人の意志ではなかなか立ち向かえないのが現実です。
だけどそんな人は、気軽に医師や薬剤師を頼ってみてください。
禁煙へと向かう解決法は、意外と簡単に見つかるかもしれません。

なぜ禁煙が大事なの？

喫煙は全てのがんの要因であるばかりか、心臓病、脳卒中とも非常に関わりが深く、喫煙する本人のみならず、受動喫煙によつて周囲の人にも様々な健康被害をもたらすことが知られています。それにも関わらず、日本の成人男性の喫煙率は先進国の中では極めて高く、近年は若い女性の喫煙率も上昇しています。タバコの煙には有害物質が約200種類、発がん物質が約70種類含まれると言われ、代表的なものとしてはニコチン、タール、酸化炭素などが挙げられますが、この中のニコチンが持つ依存性が、禁煙における大きな壁であると考えられています。また、肺がんの罹患率は50代以上のCHIC世代になると上昇し始めますが、これには喫煙開始年齢や喫煙期間が大きく関係しているとされています。だからこそ、明日からではなく今日から禁煙を始めましょう。

禁煙を心に決めたら

まずはみなさん、自分の意志で禁煙に取り組まれると思います。ですが、前述のようにタバコは非常に依存性の高いものです。もし自分1人の力で禁煙は難しいと感じたら、それをサポートする「禁煙外来」があります。最近よく耳にするこの禁煙外来ですが、現在は広島市内でも多く

の医院に設置され、保険適用可能です。禁煙外来では、ニコチン依存度、禁煙の関心度などの問診を行い、呼気中の二酸化炭素濃度の測定をし、治療のための禁煙補助薬の処方を受けます。数回に渡つて通院し、医師と二人三脚で禁煙というゴールを目指します。

もっと気軽に身近に

もし通院に少し抵抗があるなら、まずは近所の薬局・薬剤師に相談してみるのもいいでしょう。薬剤師は医薬品を用いることで、あなたの禁煙をサポートしています。薬局でも、最初は喫煙歴や依存度のチェックを行い、疾病や服用薬を確認します。その後、疾患のある方や妊婦、高齢者、未成年には「非ニコチン置換療法」を、それ以外の方（適用可否チェックがあります）には、「ニコチン置換療法」を用いて禁煙を進めて行くこととなります。

ニコチン置換療法

「ニコチン置換療法」とは、ニコチン依存状態にある喫煙者が禁煙を試みる際に現れる強い喫煙欲求を、タバコの代わりにニコチン製剤（禁煙補助薬）を用いることによつて緩和しながら、無理なく禁煙に導く方法です。現在日本で認可されているニコチン製剤には「ニコチンパッチ」と「ニコチン

ンガム」があり、それぞれに特徴があるので、自分の身体状況やライフスタイルなどを薬剤師と一緒に考え、選択していただきます。パッチなら次第に用量の小さいものへ、ガムなら次第に噛む回数を減らし、最終的に使用しなくなるのがゴールです。

終わりに

禁煙は、今日、今から最も確実かつ短期的に重篤な疾病や死亡リスクを劇的に減らすことのできる方法です。禁煙外来に薬局と、その間口は広がりつつあります。どうぞ気軽に相談してみてください。



●お薬に関するご相談は…
(社)広島県薬剤師会 おくすり相談電話
Tel. **082-545-1193** **相談無料**
◎受付/10:00~15:00(月~金曜日※祝日、お盆休み、年末年始を除く)

●薬・たばこなどの誤飲時の応急処置に関するご相談は…
(社)広島県薬剤師会 広島中毒119番
Tel. **082-248-8268** **相談無料**
または**フリーダイヤル0120-279-119**
(ただしご利用は県内から、一般電話と携帯、PHSのみ有効)
◎受付/9:00~17:00(月~金曜日※祝日、お盆休み、年末年始を除く)



一般社団法人
広島市薬剤師会
Hiroshima City Pharmaceutical Association