

ぱるす だより

冬号

Vol.19



PALS
Pharmacy And Living essentials Shop

禁煙について

職場や飲食店での禁煙化も進んでおり、
10月からタバコの値段も上がっています。
これを機に禁煙について考えてみませんか？

なぜ禁煙は難しい？

難しさはタバコへの依存性が原因といわれています。タバコの成分であるニコチンへの身体的依存や、他にも生活の一部として喫煙を繰り返してしまう心理的依存と呼ばれているものがあります。

ニコチン依存ではイライラやだるさ、集中力の低下、また心理的依存では目覚め・食後の一服や仕事の区切りに吸う習慣、口寂しさがあることなどが難しさに結びついているようです。



どんな禁煙方法があるの？

どうすれば禁煙できるのでしょうか。今は選択できる時代です。

- ・自分の意思でがんばる！
- ・薬局で禁煙を補助する薬を買って使用する。
- ・病院・診療所の禁煙外来に通う。



意思だけだと成功率はだいぶ低く、喫煙者の70%以上といわれるニコチン依存の方は薬の使用や禁煙外来に通うとより成功率が高くなるようです。

禁煙のコツ！

こんなことも成功率を高めるでしょう。

- ・行動パターンを変える：食後の一服を水を飲む事に変える、ガムを噛むなど
- ・周りの人に禁煙宣言する：仲間をみつける、周囲に協力を求める
- ・禁煙しようと思った理由を思い浮かべる：お金がかかる、周囲の人への影響、タバコの害など
- ・連休に禁煙を始める：イライラなどによる仕事への影響を減らす事ができます。



どんな薬があるの??

○貼り薬タイプ

タバコの代わりにニコチンを補給し、ニコチン切れの症状を軽くし、段階的にニコチン量を減らしていきます。

ニコチンパッチ

シガノンCQ
ニコチネルパッチ
ニコレットパッチ
ニコチネルTTS

- ・1日1回 ・通常8～10週間
- ・薬局で購入するタイプと医師に処方してもらうタイプあり
- 参考：薬局購入(8週間)で2万円～2万5千円



○ガム製剤

ニコチンガム

ニコチネル
ニコレットミント等

- ・口の粘膜からニコチンを吸収させる製剤
- ・タバコを吸いたくなったときに使用。
- ・12週間を目安。 ・薬局で購入できます。
- 参考：ニコレットミント
(希望小売価格、24個入)2100円



○飲み薬タイプ (特徴：ニコチンを含まない)

チャンピックス

ニコチン切れの症状を軽くし、タバコをおいしいと感じにくくします。

- ・1日2回 ・通常12週間
- ・医師の処方が必要、健康保険適用可。(一定要件あり)
- 参考：保険適用(3割負担、通常期間)で約2万円
- ※現在、全国的に欠品しており、すぐに使用できない場合があります。

☆いずれの薬も、すでに持っている病気や服用している薬剤によって使えない場合があります。詳しくは医師または薬局薬剤師にご相談ください!

商品紹介

「禁煙を成功させるために薬局で買える薬があります。」

ニコレットパッチ

ニコチン量の異なる製剤を3段階で使用して、禁煙の補助をします。



1 1段階目 30cm²

7枚入 税込 2,800円



2 2段階目 20cm²

7枚入 税込 2,500円



3 3段階目 10cm²

7枚入 税込 2,400円

栄養コーナー

禁煙に成功したら…

★禁煙後は、食べ物が以前よりおいしく感じられ、つい食べ過ぎてしまい太りやすくなりがちです。これらを防ぐために、以下の点に注意しましょう。

- ① 3食規則正しく、よく噛んで食べましょう。
- ② 濃い味付けのおかずは、ご飯がすすむので、薄味を心掛けましょう。
- ③ 飲み物は「水・お茶」を選びましょう～ジュースの飲みすぎ注意！
- ④ お菓子の食べ過ぎは、太る原因になるので、「回数・質・量」に気を配りましょう。

・シュガーレスの飴やガムなど、低カロリーのお菓子に切り替えましょう。
・少量を小皿にとって食べたり、小袋のものを選んでみましょう。

- ⑤ 運動を取り入れましょう。

食事に気をつけるだけでなく、毎日続けられる運動をしましょう。



食を減くことで口脂肪を
解消できることがあります。



愛煙者のために…

★タバコの害を軽減する栄養素を、積極的に摂りましょう。
喫煙者の家族など、「受動喫煙」している方も、摂りたい栄養素です。

ビタミンA 皮膚や粘膜を健康に保つことで、病原菌などが体内に侵入するのを防ぎます。

多く含む食品 レバー、うなぎ、人参、ほうれん草、苜蓿



ビタミンC 免疫力を高めます。

ビタミンCは、成人で1日100mg必要です。
タバコ1本吸うだけで、約25mgも失ってしまいます。

多く含む食品 赤ピーマン、ブロッコリー、かぶ、さつまいも・柿・みかん



ビタミンE 細胞膜の酸化を抑えて、細胞の老化を防ぐことから、生活習慣病の予防が期待できます。

多く含む食品 大根菜、かぼちゃ、アーモンド、落花生



編集者の声



森田店
栄養士の池田です。
学びあえた栄養素は、
これからの寒い季節
に向かって、必要な
栄養素でもあります。
意識して摂ってみま
しょう。



アーバン調剤薬局
薬剤師の工藤です。
ご本人やご家族の方
などにも参考にして
いただければと思い
ます。
少しでもお役に立て
れば幸いです。



しんせい店
薬剤師の高橋です。
タバコの値上げに伴
い禁煙を考えている
方も多いと思います。
今回のパルスだより
が禁煙へのきっかけ
になれば嬉しいです。