



つばさだより

No.282

2018年5月



つばさ薬局 多賀城店	☎022(366)8001	青川 店	☎0229(22)7010
長町 店	☎022(308)5711	泉 店	☎022(772)1571
船岡 店	☎0224(58)1065	若林 店	☎022(289)8777
中新田 店	☎0229(64)1888	松陽台 店	☎022(361)9444
松島 店	☎022(353)2990	上杉 店	☎022(212)1126
玉川 店	☎022(365)2838		

毎年、5/31は世界保健機構（WHO）が制定した『世界禁煙デー』という、禁煙を推進するための記念日になっていることを御存じですか？ 今月はタバコとその害について一緒に学び、身近な人や自分自身をタバコの害から守る方法を考えてみましょう。



タバコと日本の歴史



タバコは1543年の鉄砲の伝来とともにポルトガル人によって伝えられたと言われています。当時は「きせる」を使って刻みタバコを吸うことが流行していましたが、風紀の乱れや、火災の恐れからしばしば喫煙禁止の令が出されました。しかし、世の中の喫煙の波を止めることは出来ず、徐々に家屋内喫煙や、

江戸城の一部喫煙を認めたりしていったそうです。

明治以降、たばこ税則が定められるとともに、タバコの栽培製造販売も本格化し、それにつれて喫煙習慣も更に広がっていきました。さらに海外から紙巻タバコが輸入され、手軽にタバコを吸える世の中になりました。

昭和に入り拡大したタバコ産業も戦時中は配給制になるなど、戦争の影響を受けましたが、戦後は高度経済成長と共に様々な銘柄が発売されるなど大衆の生活に根深く浸透して行きました。

そして平成の今、健康志向の高まりとタバコの値上がりを受けて、喫煙者は減少傾向となっていますが、さらに分煙環境の整備や喫煙マナーの向上などの受動喫煙の問題、未成年者喫煙防止などの取り組みが課題となっています。



なぜタバコはやめられないのか？

タバコの煙には、4,000種類の化学物質が含まれています。その中には、何と200種類以上の有害物質が含まれ、発がん性物質は50種類以上にのぼります。有害物質の中でも、よく知られているのは、ニコチン、タール、一酸化炭素です。そのほかにも、ペンキ除去剤やアリの駆除剤の成分など、体に大変有害な物質がタバコの煙に含まれています。

喫煙者の中には、「タバコを吸うと落ち着く」「ホッとする」といった効果を感じる人が少なくありません。実は、タバコを吸って落ち着くのは、体内のニコチンが切れて「イライラする（ストレス）」ところに、タバコを吸ってニコチンを取り込んだことで、イライラが解消されただけなのです。



私たちの周りには、お酒やコーヒーなどの嗜好品があり、それぞれアルコール、カフェインといった依存性物質が含まれていますが、適量であれば健康に問題はありません。ところが、ニコチンは危険薬物のヘロインやコカインよりも依存の危険が高く、しかもニコチン依存症になってしまうと、使用を中止するのは非常に難しくなります。



タバコと病気について

タバコでがんになることはよく知られていますが、そのほかにも脳卒中や心筋梗塞、動脈硬化、高血圧、糖尿病、胃潰瘍、肺炎、喘息、うつ病、骨粗鬆症など、全身の病気のリスクを高めることがわかっています。また病気のリスクだけでなく、妊娠・出産への悪影響にも関連してきます。

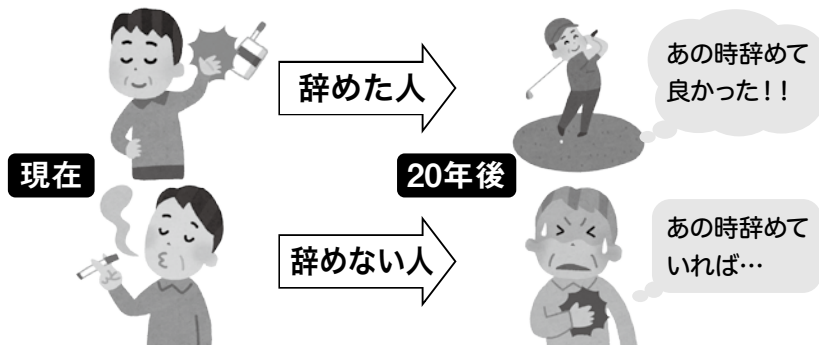
肺がんは、いまや日本人のがんの部位別死亡率の第1位です。その肺がんは、喫煙によって発症リスクが約4～5倍も高まります。しかも、肺がん患者のうち、男性の約70%、女性の約20%が、タバコが原因とわかっています。



禁煙するとこんな良いことがあります

「長年タバコを吸っているから、今さら禁煙しても変わらない」と誤解する方が多いのですが、タバコを止めた時点から、様々な効果

を実感できます。禁煙を1ヶ月続けると、咳やたん、喘鳴などの呼吸器の症状が改善します。1年後には、慢性呼吸不全の患者の肺の機能に改善がみられます。禁煙期間が2～4年もすれば、狭心症や心筋梗塞などの心臓の病気のリスクが、タバコを吸う人と比べて著しく低下します。10年を経過すると、がんのリスクも低下します。喫煙者ががんになるリスクは、男性で21年以上、女性で11年以上禁煙すれば、喫煙歴のない人と同レベルまで低下すると言われています。



禁煙のすすめ

禁煙は、自分一人ではなかなか達成できません。病院のサポートを受けながら、禁煙したい方は、禁煙外来を備えている病院や診療所での受診をお勧めします。禁煙外来では、医師が、あなたの喫煙歴をきちんと把握した上で、禁煙補助薬の処方、治療の経過を見守ってくれます。

また、以下の条件を満たせば、健康保険等を使って禁煙治療ができます。

★健康保険で受けられる禁煙治療の条件

- ①ニコチン依存症の判定テストが5点以上
- ②[1日の平均喫煙本数 × これまでの喫煙年数] が200以上
(2016年4月より35歳未満には上記要件がなくなりました)
- ③ただちに禁煙を始めたいと思っている
- ④禁煙治療を受けることを文書で同意している



禁煙治療に使う薬は？

禁煙補助薬には、【ニコチンを含まない飲み薬、ニコチンパッチ、ニコチンガム】の3種類があります。禁煙のための補助薬を使うことで、ニコチン切れの離脱症状があらわれにくくなり、禁煙を続けやすくなります。

種類	健康保険適応	保険外(一般用薬)	特徴
飲み薬	・チャンピックス [®]	×	<ul style="list-style-type: none"> ・1日1回～2回服薬します ・服用8日目から禁煙し12週間で終了 ・眠気が出ることがあるため、自動車の運転はお勧めできません
貼り薬	・ニコチネルTTS [®]	<ul style="list-style-type: none"> ・ニコチネルパッチ[®] ・シガノンパッチ[®] ・ニコレットパッチ[®] 	<ul style="list-style-type: none"> ・1日1回 貼るだけで簡単です ・基本8週間で終了します ・皮膚が弱い方はお勧めできません
ガム	×	<ul style="list-style-type: none"> ・ニコチネルミント[®] ・ニコレット[®] 等 	<ul style="list-style-type: none"> ・吸いたくなったらガムを噛みます ・吸う本数により目安量のガムを使い、徐々に減らしていきます ・顎が悪い方にはお勧めできません



新型タバコ(電子タバコや加熱式タバコ等)なら大丈夫？

最近、喫煙者の方で新型タバコに変えたので、周りに迷惑をかけないし、自分の健康にも良いと考える方が多いことが専門医の間で問題視されています。

まず、よく耳にする新型タバコの商品と普通のタバコに含むニコチンやタールは変化がないというデータがあります。そして、新型タバコを吸いこみ、吐き出した空気には有害物質が含まれており、受動喫煙による健康被害も想定されます。そして、新型タバコを使用した方は、禁煙成功率が低いというデータも最近報告されています。

以上のことから、「新型タバコなら大丈夫」ということは無さそうです。

(参考文献) すぐ禁煙 .JP : ファイザー製薬 HP、日経メディカル、日本禁煙学会 HP、CareNetHP

6月の栄養相談予定 (各店10:00~12:00開催です)

- ・ 1日 (金) 多賀城店
- ・ 4日 (月) 船岡店
- ・ 6日 (水) 玉川店
- ・ 11日 (月) 古川店
- ・ 19日 (火) 松陽台店
- ・ 21日 (木) 泉店
- ・ 26日 (火) 中新田店
- ・ 28日 (木) 松島店
- ・ 29日 (金) 長町店