

薬剤師の

ちょっと 楽 に立つお話

今月のTOPICS

「禁煙」に取り組む人を応援します!

5月31日は 世界禁煙デー

NO SMOKING



世界禁煙デーは、世界中でたばこ使用を効果的に減らすことを目的に、世界保健機関(WHO)が1989年に定めました。それに伴い、1992年より日本では厚生労働省が5月31日から6月6日までの一週間を「禁煙週間」としています。

薬剤師の小田切博さんに、喫煙について、また薬局でも購入できるようになった「禁煙補助剤」についてうかがいました。

○ たばこの害

たばこの煙には、4000種を超える化学物質が含まれていますが、三大有害物質といわれているのが「ニコチン」「タール」「一酸化炭素」です。

ニコチン

血管を収縮させる働きがあり、心臓病・高血圧・冷え症の原因になります。また依存性があるので、「わかっているけど止められない」状態になるのはこのためです。

タール

物が燃えた時に発生する油状物質で、発がん性物質を多く含みます。

一酸化炭素

弱い慢性一酸化炭素中毒を起こす無色無臭の気体です。血中の酸素量を減らす働きがあり、息苦しさ・めまい・吐き気・頭痛等の症状の原因にもなります。

また、たばこの煙は周囲の人にも強い影響を与えます。車内・仕事場・自宅等にたばこの煙がある環境は、そこにいる全員でたばこを吸うようなものです。そうならないために、喫煙者には「分煙」をしてもらいましょう。また、しっかり「換気」をしましょう。

○ 禁煙を補助する製品

「たばこをやめよう」という意志があっても、なかなかやめられない根本の原因是、ニコチンによる「身体的依存」いわゆる「ニコチン中毒」です。

そのため、現在の禁煙治療の主流は、体内に意図的にニコチンを取り入れることでイライラや不安感といった禁断症状を緩和しながら、徐々に量を減らして生活習慣を改善するという方法です。

薬局で購入できる禁煙補助剤もあります。ニコチン置換作用のあるガムや、皮膚に貼るだけで効果を発揮する「ニコチンパッチ」など、利用者にとって簡単な製品が市販されています。

ただ、「心理的依存」の克服も大きな課題でしょう。禁煙は一人で悩まずに、「かかりつけの薬局」に相談しながら取り組まれることをお勧めします。

- 上田薬剤師会の会員薬局では、禁煙に取り組む方をサポートします。お近くの「かかりつけ薬局」に、お気軽にご相談ください。



禁煙のための一般用医薬品 ガムとパッチ▲

ご活用ください!

「上田薬剤師会 検査センター」

【検査例と料金】

井戸水など一般飲料水水質検査	飲用適否の判定	8,640円~
室内空気検査(シックハウス原因物質)		20,520円~
放射能簡易測定	食品(きのこなど)	3,240円~
放射能精密測定		12,960円~

お問い合わせ

一般社団法人 上田薬剤師会 検査センター TEL 0268-29-1132 FAX 0268-29-1156 (検査受付:月~木の午後3時まで)

食品中の残留農薬検査	21,600円~(1項目)
ブール、浴槽水など環境衛生検査	5,400円~
温泉成分分析	54,000円~

水質、シックハウス、放射能、残留農薬=。身近な生活環境に
関わる分析は上田薬剤師会検査センターにおまかせください!

宛先

ハガキ

メール

〒386-0012 上田市中央6-3-41 週刊うえだ「はい、お答えします!」係

weekly-ueda@po3.ueda.ne.jp FAX 0268-22-6201



はい、お答えします!

Q. 日焼け止めクリームの「SPF」ってなんですか?

A. SPFとは、紫外線をカットする「時間」を示しています。「日差しの強さ」とは全く関係ありません。SPFの数値が高くなるほど日焼けを防止する時間が長くなり、SPF1は約20分なので、SPF30であれば約10時間防止できることになります。ちょっと買い物に出かけるくらいなら、SPF20程度で十分です。

ただし、夏場は汗でクリームが落ちやすいので、2~3時間おきに塗り直すことが大切です。また、より効果的な紫外線対策には、日傘や帽子を併用することをおすすめします。

このコーナーでは毎月、読者の方からの質問に薬剤師がお答えします。
お薬に対する素朴な疑問、質問、なんでもお寄せください。

地域の皆さんのがんのためには
さまざまな活動をしている
上田薬剤師会から、
健やかな毎日をつくるために
ちょっと役立つお話を
お届けしていきます。

毎月「第2土曜日」の
週刊うえだを、どうぞお楽しみに!