



上田薬剤師会 発

# 薬剤師の ちよつと薬に立つお話

YAKUNI TATSU OHANASHI VOL.81

Vol.81

地域の皆さんの健康のために  
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!

## 今月のTOPICS

あらためて  
恐ろしさを知りましょう

### たばこの害と禁煙

「百害あって一利なし」と言われますが、いまだにやめられない人も多いたばこ。たばこはどんなもので、私たちにどんな影響があるのでしょうか。薬剤師の小林啓太さんに聞きました。



#### たばこをとりまく環境

喫煙は、20世紀半ばにがんなど健康への影響が指摘され、2005年にはWHOによるたばこ規制枠組条約が発効、現在まさに国際協調のもとでたばこ対策が進められています。日本でも平成30年に健康増進法の一部を改正する法律が成立し、令和2年の4月より全面施行、喫煙に関する制限はより厳格なものとなりました。



#### たばこに含まれる物質

紙巻たばこに火をつけて吸っていると、様々な「燃えかす」が生成されます。これらの「燃えかす」には、有害物質や発がん性物質が多く含まれています。特に有名なものとしては、ニコチン・タール・一酸化炭素があります。

##### ニコチン

主に血管や心臓に作用し、血管収縮・血圧上昇・心拍数上昇などを引き起こします。たばこ依存の原因物質とされています。

##### タール

たばこの煙のうち、一酸化炭素やガス状成分をのぞいた粒子状の成分のことを総称してタールと呼びます。発がん性があるとされる物質を多く含みます。喫煙時に歯や肺が黒くなるのはこれが原因です。

##### 一酸化炭素

炭素が燃焼する際、酸素が不十分な環境で不完全燃焼を起こすと発生する気体です。血液中に存在するヘモグロビンに結びつき、ヘモグロビンの役割である酸素運搬を阻害し、酸素不足を引き起こします。

※電子タバコ等加熱式や非加熱式のタバコにおいても研究が進み、有害物質が含まれていることが知られてきています。

#### たばこがもたらす健康被害

**【循環器】** 喫煙により、血管の壁が損傷を受け、血管がポロポロになったり血液がドロドロになり、動脈硬化や脳卒中などのリスクが上がります。

**【呼吸器】** 肺機能の低下を引き起こし、せき・たん・息切れなどの症状が起きます。妊婦の喫煙は胎児にも影響があると言われており、乳児期の肺機能が低下する危険性があります。

**【がん】** たばこに含まれる発がん性物質の多くは、それ自体や、体内で代謝される過程で生成される物質が遺伝子にダメージを与えることが分かっています。また、煙を直接吸い込むよりも「受動喫煙」による副流煙の方が有害物質を多く含み、がんのリスクがより高くなることも指摘されています。

#### たばこの依存性

依存はニコチンが原因です。たばこを吸うことで体内にニコチンが吸収されると、「満足感」が得られます。しかし、時間が経ち体内のニコチンがなくなると、イライラしたり、頭痛や眠気などの症状を引き起こします。ニコチンは吸収が速く、体内から消失するのも速いため、またすぐにたばこを吸いたくなり、やがてたばこなしでは生活できなくなってしまいます。



#### 「禁煙」をするためには

ニコチンガムやニコチンパッチを用いたニコチン代替療法があります。喫煙よりもニコチンがゆっくりと吸収され、血中のニコチン濃度が低い状態が維持されるため、たばこをやめた際のニコチン切れの症状(イライラ・落ち着かない)を軽減して禁煙しやすい状態をつくることができます。ガムやパッチの量を徐々に減らしてゆき、最終的には使用しなくてもすむような状態を目指します。

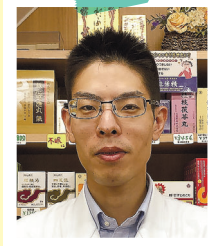


上田薬剤師会では、地域の小中高校における薬物乱用防止教育の中で、たばこが体に与える様々な影響などを生徒たちに教えており、若年層の喫煙に対する意識改革を進めています。また、禁煙がなかなかできない地域の方のサポートも行っています。たばこのことで何か心配なことがありましたら、かかりつけ薬剤師・薬局にご相談ください。

## あらためて有効性を確認しましょう

### 特集 医薬分業と かかりつけ薬剤師・薬局

このごろ「医薬分業」を推し進める厚生労働省は「患者のための薬局ビジョン」を掲げ、「かかりつけ薬局」を推進しています。しかし、これを昔から一貫して実践してきたのが、上小地区の薬局です。これまで上田薬剤師会で常々推奨してきた「かかりつけ薬剤師・薬局」についてあらためて、薬剤師の横林邦明さんに聞きました。



#### 「医薬分業」とは?

病院や診療所では、医師が患者さんを診察して「処方せん」を発行します。これを街の保険薬局にもっていくと、薬剤師が患者さんの薬の量や飲み合わせ等を確認の上、調剤し、処方せんと引換えに薬をお渡しします。

医療の高度化が進む今、機能分化された専門家が協力し合うことで、それぞれが専門分野に専念でき、よりよい医療を提供できます。「医」と「薬」も分業化することにより、より深く、より充実した医療サービスを患者さんに提供できるのです。



#### 上小地区では古くから根付く「かかりつけ薬局」

上小地区には地域に根差した薬局が多く、医薬分業元年とされる1974年以前から、普通に医薬分業が行われていました。療養中の患者さんはもちろん、健康な方でも気軽に薬局を訪れ、世間話を交えながら相談する姿は今も昔も変わっていません。薬剤師・薬局と地域で生活する方が長年にわたって築いた「顔の見える関係」が、お互いの信頼につながり、文字通り「かかりつけ」が実践できていると言えます。



● 薬局の原点、医薬分業の原点を映す上田薬剤師会の会員薬局は、現在では「先進薬局」といえるでしょう。実は、厚生労働省の担当者、政治家、薬学生等多くの方が、上田を視察に訪れているという事実があります。

#### かかりつけ薬剤師・薬局のメリット

かかりつけ薬局では患者さんのお薬に対するアレルギー、副作用等を記録し、保管しています。異なる病院や診療所からの処方が重複したり、危険な飲み合わせがある場合など、処方内容に疑問が生じた場合には、薬剤師が医師に問い合わせます。その結果、処方内容の変更や、処方中止等の処置がとられることもあります。



また、薬局では、市販薬や健康食品の取り扱い、介護関連商品の相談なども行っています。たとえば、かぜのひきはじめや発熱した際に、薬剤師が症状に合わせて適切な市販薬を選ぶお手伝いをしたり、医療機関への受診を勧めたりすることもあります。介護の不安や心配ごと、薬剤師がお話を聞いて、状況に応じた解決策を提案できるよう、薬と健康に関する幅広い知識をもとに、常に患者さんに寄り添います。

#### 普段から何でも相談できる「かかりつけ薬剤師・薬局」を持ちましょう!

いつでも気軽に相談できる「かかりつけ薬局」、何でも相談しやすい「かかりつけ薬剤師」を持つことは、生活の上での安心につながります。複数の医療機関や診療科を受診している患者さんも、ぜひ1か所「かかりつけ薬剤師・薬局」を決めて、お薬や健康についての相談をされることをお勧めします。

### 詳しくは、かかりつけ薬剤師・薬局にご相談ください!



◀上田薬剤師会「認定基準薬局」の目印、グリーンクロス看板

