



上田薬剤師会 発

薬剤師の

ちょっと薬に立つお話

YAKUNI
TATSU
OHANASHI
VOL.152



Vol.152

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!

今回は6月13日の掲載です!



TOPICS



世界禁煙デーと禁煙週間

5月31日は、世界保健機関(WHO)が制定した「世界禁煙デー」です。たばこによる健康被害を減らし、喫煙しないことが一般的な社会習慣となることを目指して1989年から実施されています。日本では、世界禁煙デーの5月31日から6月6日までの1週間を「禁煙週間」と定めています。

禁煙のメリット

「禁煙」すると、どんないいことがあるのでしょうか? この機会に考えてみましょう。

禁煙後の身体の変化

- 禁煙スタート!** 血圧や脈拍が正常化し始めます。
体内のニコチンや一酸化炭素が減少し、酸素濃度が回復。
心臓発作のリスクが下がりはじめます。
- 数日後** 味覚や嗅覚が改善し、食事が美味しく感じられます。
- 1カ月後** 血流が改善し、肌のツヤが良くなり始めます。
咳やたん、息切れなどの呼吸器症状が改善します。
- 1年後** 肺機能が大きく改善し、心疾患のリスクが半減します。
- 10年後** 肺がんの死亡リスクが喫煙者の約半分になります。

美容・生活の質(QOL)の向上

- 美肌効果** | 血流が改善し、肌のツヤやハリが戻ります。
- 口臭・体臭の改善** | たばこ特有の臭いが消え、歯の汚れも付きにくくなります。
- 睡眠の質の向上** | 深い眠りにつきやすくなり、朝の目覚めが良くなります。
- 精神的解放** | 吸えるタイミングや場所を探すストレスから解放されます。

経済的なメリット

- 1年間** | 約22万円の節約(1日1箱600円換算の場合)
- 10年間** | 約220万円の節約(車購入や豪華な旅行が検討できる金額)
- 長期間** | 将来的な病気のリスクが減り、医療費の出費を抑えられます。

周囲へのメリット

- 家族の健康を守る** | 受動喫煙による家族のがんや喘息のリスクを排除できます。
- 部屋が汚れない** | 壁紙のヤニ汚れや、室内での不快な臭いなくなります。

禁煙するには?

禁煙が難しいのは意志が弱いからではなく「ニコチン依存症」という病気のためです。
医療機関の「禁煙外来」では、一定の条件を満たせば健康保険が適用されます。自力よりも医師や薬のサポートを受けた方が成功率は高いとされています。まずは、**かかりつけ薬剤師・薬局にご相談ください。**

電子たばこ、加熱式たばこは害がない?

電子たばこ・加熱式たばこは「無害」ではありません。紙巻たばこに比べ有害物質が少ない可能性は指摘されていますが、健康リスクは存在します。ニコチンを含む製品は依存性があり、蒸気には発がん性物質や呼吸器系への有害成分が含まれるため、健康被害や受動喫煙のリスクが報告されています。

特集 あなたの健康のために! セルフメディケーション のすすめ

セルフメディケーションとは、「自分自身の健康に責任を持ち、軽度な身体の不調は自分で手当てすること」です。軽い体調不良(頭痛、かぜ、胃腸不調など)であれば、店頭で購入できる市販薬(OTC医薬品)を上手に活用し、生活習慣の改善などを通じて健康維持や病気の予防・治療を行います。ただし、自己判断ではなく、**かかりつけ薬剤師・薬局のサポートを受けることがポイント**です。



「かかりつけ薬剤師・薬局」を持ちましょう!

不調の際には、症状に合った薬を正しく使うことが大切です。今の症状にはどのような薬が良いのか? どのくらい様子を見て医療機関を受診するべきか? 等、ふだんから相談を気軽にできる「**かかりつけ薬剤師・薬局**」を持ちましょう。

セルフメディケーションに取り組むメリット

セルフメディケーションは、自分自身の身体にはもちろん、日々の健康意識や家計の節約にもよい効果があります。

- 自分自身で健康管理を行う習慣ができる
- 医療や薬の知識が身につく
- 通院が減ることで、国民医療費の削減につながる



セルフメディケーションに取り組むために

「自分の健康は自分で守ること」を意識し、積極的に健康管理にかかわりましょう。まずは、ふだんから**適度な運動**と**栄養バランスのよい食事**、**十分な睡眠時間**を確保し、本来備わっている自然治癒力を高めておきましょう。そして自分の状態を知っておくために、**健康診断を必ず受け**、結果を把握しておきましょう。

家庭でも、体重や体脂肪、血圧などを確認し、その推移を記録しておく、健康状態の把握に役立ち、健康管理へのモチベーションも上がります。最近では血圧計のほか、体組成計、血中酸素濃度計、骨密度計などが置いてある薬局もあります。「**かかりつけ薬剤師・薬局**」を上手に活用して、健康な毎日を送りましょう!

はい、お答えします!

Q. 「生薬」と「漢方薬」って違うんですか? (上田市八木沢・60代女性)

A. 「**生薬**」とは、植物の葉、茎、根や、鉱物、動物など薬効成分をもつ自然由来の材料のことであり、乾燥、切断、蒸すなどの加工をして使用します。「**漢方薬**」とは、漢方医学の考えに基づき、基本的には2種類以上の生薬を、定められた量で組み合わせた薬を指します。風邪の症状によく使用されている**葛根湯**は7種類の生薬でできていますし、中には18種類の生薬が組み合わせられた漢方薬もあります。

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。

宛先 **ハガキ** 〒386-0012 上田市中央6-3-41
週刊うえだ「はい、お答えします!」係
メール info@weekly-ueda.com **FAX** 0268-22-6201



◀ 上田薬剤師会「認定基準薬局」の目印、グリーンクロス看板

健康やお薬に関するお悩みごと・お困りごとは何でも、**かかりつけ薬剤師・薬局**に、お気軽にご相談ください!

