



トミーの健康通信 102号

vol.102 2020年6月1日 発行 永富調剤薬局

テーマ：この機会に禁煙しよう！

新型コロナウイルス感染症の緊急事態宣言が大分県では解除されはしたものの、引き続きしっかり予防していきましょう。今回の新型コロナウイルス感染症で重症化しやすい要因としてタバコの影響が大きく取り上げられています。この機会にきっぱりやめませんか？

タバコは新型コロナウイルス肺炎重症化の最大のリスクです

中国・武漢を中心にした研究では、タバコを吸う人は人工呼吸器が装着される、あるいは死亡する危険性がタバコを吸わない人の**3倍**以上になることが明らかになりました。電子タバコを含むすべてのタバコが肺炎の重症化最大のリスクです。



禁煙の仕方 さあ！禁煙をスタートしましょう

参照：日本呼吸器学会HP
「タバコについて考えてみませんか改訂三版」

禁煙できないのは意思が弱い？いいえニコチン依存です。

禁煙できないのは自分の意志が弱いからでしょうか？いいえ、実はニコチンのもつ依存性が原因です。タバコを吸っている人すべてがニコチン依存症というわけではありません。たまにしか煙草を吸わない人や、吸い始めたばかりの人はニコチン依存が低い可能性があります。

【あなたの依存度はどの程度？】

Q1. 朝起きて、最初のたばこを吸うのは何分後？		Q4. 1日に何本吸いますか？			
a	5分以内	3点	a	31本以上	3点
b	6～30分	2点	b	21～30本	2点
c	31～60分	1点	c	11～20本	1点
d	60分以後	0点	d	10本以下	0点
Q2. 禁煙の指定がある場所で禁煙するのがつらいですか？		Q5. 起床後数時間の方が、他の時間より多く吸いますか？			
a	はい	1点	a	はい	1点
b	いいえ	0点	b	いいえ	0点
Q3. 1日の喫煙で、どちらがよりやめにくいですか？		Q6. 風邪などで寝込んでいる時も吸いますか？			
a	朝の最初の1本	1点	a	はい	1点
b	その他の1本	0点	b	いいえ	0点

禁煙は呼吸器の病気の予防や治療に欠かせない大切な健康管理の方法です。

禁煙の準備

- ・禁煙する理由をはっきりさせる
- ・禁煙の決心を周囲の人に伝える
- ・禁煙開始日を決める
- ・禁煙開始日を新しい人生のスタートとなる日です



一薬剤師のワンポイントアドバイス

薬剤師の活用法：家庭での消毒(新型コロナウイルス対策)

① 石けんやハンドソープを使った丁寧な手洗いを行ってください。



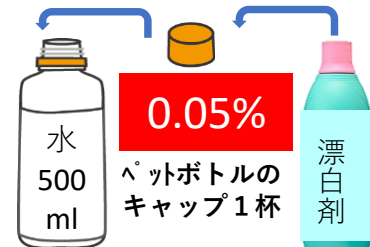
手洗いを丁寧にすることで、十分にウイルスを除去できます。さらにアルコール消毒液を使用する必要はありません。

手洗い		残存ウイルス
手洗いなし		約100万個
石けんやハンドソープで10秒もみ洗い後流水で15秒すすぐ	1回	約0.001% (数十個)
	2回繰り返す	約0.0001% (数個)

② 手すりやドアノブなど身近な物の消毒には塩素系漂白剤が有効です。

注意

- ・手指の消毒には使用できません。
- ・必ず換気しながら行いましょう。
- ・マスクと手袋を着用しましょう。
- ・漂白剤は正しく希釈しましょう。
- ・濃度は商品ごとの説明書きを参考にしてください。
- ・消毒剤どうしを混ぜないようにしましょう。
- ・幼児の手の届かないところに保管しましょう。



参照：厚生労働省。経済産業省HP

かんたんおいしいからだに良い 調剤薬局の管理栄養士メニュー ピーマンとカニかまのチーズ卵焼き



【材料2人分】

- ・ピーマン 1個
- ・カニかまぼこ 1本
- ・スライスチーズ 1/2枚
- ・卵 2個
- ・マヨネーズ 大さじ1
- ・塩 少々
- ・サラダ油 適量

コメント

ピーマンは野菜の中でも特にビタミンCが豊富に含まれています。しかも加熱しても破壊されにくいという特徴があります。また、緑黄色野菜に多く含まれるベータカロテンも豊富で、今回のように油と合わせることでベータカロテンの吸収がアップします。ピーマンを細かく刻んで卵焼きにすることで、ピーマンが苦手な方も食べやすくなります。彩りも良いのでお弁当のおかずとしてもおすすめの一品です。

【作り方】【1人分】●エネルギー 139kcal ●塩分 0.8g】

- ① ピーマンとカニかまぼこ5mm角に切る。ピーマンは電子レンジで1分加熱する。
- ② 卵をボウルで溶きほぐし、①とマヨネーズ・塩を加える。
- ③ 油を熱したフライパンに②を1/4流し入れ、スライスチーズを乗せ巻く。
- ④ ②の残りを3回に分けて流し入れて巻く。

あなたの街の健康ステーション 永富調剤薬局

0～3点 依存度低い

タバコ依存度は低いです。やめたい気持ちが十分に固まっていれば、タバコとさよならできるはずですよ。



4～6点 依存度中程度

ニコチン依存の離脱症状が妨げとなり過去に禁煙に失敗している場合、対処法を決めておきましょう。ニコチンガムやパッチなど禁煙補助剤を使っでの禁煙をお勧めします。

7～10点 依存度高い

ニコチン依存度はかなり進んでいます。タバコを止めるときは、禁断症状が強くなることを覚悟しましょう。禁煙外来を受診して禁煙治療をお勧めします。また薬局で市販薬のニコチンガムやニコチンパッチにより、薬剤師と相談しながら禁煙することもお勧めします。

【ファガストロームのニコチン依存度テスト】

<合計 点>