



5/31世界禁煙デー
5/31~6/6禁煙週間

Vol.65 2017年5月1日 発行 永富調剤薬局

テーマ:禁煙・やってみようかなあ

タバコを止めてこんなことが良くなった!!
「長年タバコを吸っているのに、今さら禁煙しても…」
と思いませんか?タバコはやめた時点から、色々な
良い事を実感できます。

健康面では

禁煙後数時間

- 一酸化炭素レベルがタバコを吸わない人と同じになります。
- 家族や周囲の人が受動喫煙を受けるリスクがなくなります。
- 衣服や部屋・車にタバコのおいが付かなくなります。

禁煙後数日

- 味覚や嗅覚が敏感になり、食べ物がおいしくなります。
- 目覚めが爽やかになります。
- 肌の調子が良くなります。
- 口臭がなくなります。

禁煙後1~2か月

- 咳やたん、喘鳴などの呼吸器の症状が改善します。
- 禁煙を続けると呼吸器の機能は更に良くなります。



禁煙後1年

- 軽度、中度のCOPD(慢性閉塞性肺疾患)の患者さんは肺機能の改善がみられます。



禁煙後2~4年

- 狭心症や心筋梗塞などの心臓の病気のリスクが、タバコを吸い続けている人に比べてかなり低下してきます。

禁煙後10~15年

- 咽頭がんのリスクが、タバコを吸い続けている人より60%も低下します。

禁煙後10~19年

- 肺がんリスクがタバコを吸い続けている人より、70%も低下します。

禁煙後20年

- 口腔がんのリスクが、タバコを吸わない人と同じになります。



経済面では..こんな楽しみも 1日1箱吸う場合(1箱430円換算)

2ヵ月後

約2万6,000円
欲しかった服を購入



1年後

約15万7,000円
大型家電を買い換え



5年後

約79万円 家族で旅行



10年後

約157万円
家をリフォーム



15年後

約236万円
車を買換



20年後

約314万円 贅沢な海外旅行



【材料】2人分

- 夏みかん 1個(約300g)
- レタス 4枚
- 貝割れ 1/2パック
- ミニトマト 2個
- プロセスチーズ 1個
- クルトン 適量
- (ドレッシング)
- オリーブオイル 大さじ1
- 酢 大さじ1
- 塩コショウ 適量

- 【作り方】 1人あたり 160kcal 塩分0.3g
- ①ドレッシングの材料をすべて混ぜ合わせる。
 - ②夏みかんは皮と薄皮を剥き、種を取る。
 - ③レタス・貝割れ・ミニトマト・プロセスチーズは食べやすい大きさに切る。
 - ④②と③をお皿に盛り、上からクルトンと①のドレッシングをかければ完成。

食卓を華やかに彩るフルーツサラダです。夏みかんに豊富に含まれるクエン酸は、疲れたときに増加する乳酸を分解し、エネルギー代謝を促進することで疲労回復に効くと言われています。酸味の強い果物をあまり食べない方も、サラダにすると案外おいしくいただけるかもしれません。新年度でお疲れ気味の方に、お勤めのサラダです。

薬剤師からワンポイントアドバイスー禁煙のための補助薬ー

禁煙は自力で行うこともできますが、禁煙補助薬を使用することで、よりストレスが少なく効果的に行うことができます。現在は「禁煙外来」を行っている医療機関が増え、条件を満たせば保険が適用されるようになっています。また、市販されている禁煙補助薬もあり、「ちょっと試してみたい。」「以前失敗しているから…」という方も、チャレンジしやすいのがメリットです。それぞれに特徴や副作用がありますので、チャレンジしてみたい方は薬剤師に相談してください。あなたの禁煙を応援します！

種類	特徴	保険適用	市販薬
ニコチンパッチ(貼り薬)	皮膚からニコチンをゆっくり吸収させることで、禁煙時のイライラなどの症状を緩和します。スケジュールに沿って徐々に減量し、ニコチンから離脱していきます。医療用医薬品と市販薬の両方があります。	○	○
ニコチンガム	タバコを吸いたくなったらゆっくり数回噛み、頬と歯茎の間に置きます。ニコチンが口の粘膜から吸収され、タバコを吸いたい気持ちを緩和します。噛み方などに注意が必要です。	×	○
内服薬	上の2つと異なり、ニコチンを含まない薬です。ニコチンの代わりに脳にある「ニコチン受容体」に結びつきます。これによってニコチンが切れてイライラするような症状を緩和します。保険適用のため定期的な受診が必要です。	○	×