

2013年5月



禁煙について

5月31日は世界禁煙デーです。

世界保健機関(WHO)は、2013年世界禁煙デーのテーマを「Ban tobacco advertising, promotion and sponsorship タバコの宣伝、販売促進活動、スポンサー活動を禁止しよう」と制定しました。

禁煙を考えている方もそうでない方も、これを機会に、たばこのもたらす影響と禁煙することの意義について考えてみましょう。

5月31日



世界禁煙デー

禁煙週間 5月31日(金)～6月6日(木)

世界禁煙デーを受け、厚生労働省が制定したものです。主な取り組みは「ポスターやテレビやラジオ、またはシンポジウムや講演会などでたばこ健康に関する正しい知識の普及」「公共の場・職場における受動喫煙防止対策」「保健所・保健センター主催で行う禁煙支援」などです。

たばこには、ニコチン、一酸化炭素、タールなど200種類以上の有害物質が含まれており、その中には発がん物質や発がん促進物質などもあります。そのため、肺がん、咽頭がん、食道がん、胃がん、子宮がんなどのがんを発病しやすくなります。

肺がん死亡率は、1日に50本以上吸う人は吸わない人の15倍以上、20～29本吸う人は約5倍。喫煙を始めた年齢が低いほど肺がん死亡率が高く、15歳以下で吸い始めた人は26歳以上で吸い始めた人の4倍以上、15～25歳で吸い始めた人は2倍以上です。

がん以外にも、慢性の気管支炎やCOPD、狭心症、心筋梗塞、胃潰瘍、十二指腸潰瘍、動脈硬化、高血圧なども発病しやすくなります。

また、白内障やアルツハイマー型認知症のリスクが高まったり、肺や心臓の働きが悪くなるため運動能力が低下したり、味覚が鈍り食べ物が美味しく感じられなくなったりすることもあります。口臭、歯の黄ばみ・黒ずみ、声がれ、喉の痛みなどの症状も出てきます。



禁煙を始めましょう！

禁煙には、自分自身で止める・薬局で相談する・医療機関で相談するという方法があります。



① 自分自身で止める

ニコチンへの依存度が低い場合は、自分自身で止めることも難しくはありません。電子タバコなどの市販の禁煙グッズを活用しながら挑戦してください。

② 薬局で相談する

ニコチンへの依存度が高いかどうかは、朝起きてから1本目のたばこまでの時間で推測することができます。朝起きてすぐにたばこを吸う方は、ニコチンへの依存度が高い傾向と言えます。そのような場合には、ニコチン依存症として治療を考えてみましょう。薬局で禁煙補助薬（ニコチネルパッチ・ニコレット）を購入することができます。薬剤師に相談しながら禁煙に挑戦してみましょう。



③ 医療機関で相談する



「市販の禁煙補助薬を試したがダメだった」
「病気のために絶対に禁煙しなさいと言われて
いるけれど自信がない」などという方には、
禁煙外来の受診をおすすめします。

禁煙達成までに、何度か失敗する方は決して少なくありません。禁煙方法もいくつかあります。自分に合った方法を見つけ、禁煙成功を目指していきましょう。

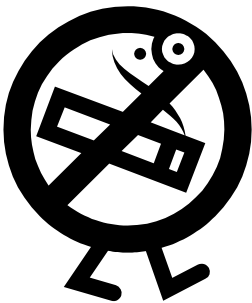
妊娠中のたばこの影響

妊娠中の喫煙は、母体だけでなく、お腹の中の子どもにも深刻なリスクを与えることとなります。たばこを吸うと、子宮や胎盤の血管は収縮し、煙に含まれる一酸化炭素は、胎児を酸欠状態にさらしてしまいます。そのため、低体重児、早産、流産、妊娠合併症等の危険性を高めてしまうのです。また、不妊症との関係があることも知られています。

他人のたばこの煙を非喫煙者が吸ってしまう受動喫煙も危険です。受動喫煙は喫煙者本人よりもニコチンを倍以上吸い込んでしまいます。受動喫煙により非喫煙妊婦であっても低出生体重児の出産の発生率が上昇します。



(厚生労働省 TOBACCO or HEALTH / e-妊娠 / 健康 salad 参照)



オーロラ薬局

TEL 019-635-1233

FAX 019-635-4555

オーロラ薬局 沼宮内店

TEL 0195-61-3883

FAX 0195-62-6868

オーロラ通信はホームページでもご覧になれます。

<http://www.iwate-aurora.com/>