

# あじさいだより

2012年 10月

<http://www.pharma-care.co.jp>

発行責任 あじさい薬局  
あじさいだより編集委員会

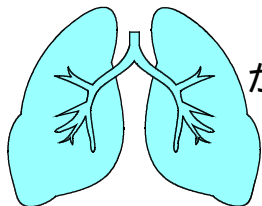
## たばこによる健康被害と禁煙対策

### ～気にしていますか？たばこの煙～

たばこの煙に含まれる発がん物質などの有害物質。実は、喫煙者が吸い込む煙(主流煙)よりも、たばこの先から出ている煙(副流煙)の方に多く含まれていることをご存じでしょうか。たばこを吸わない人でも、たばこを吸う人の周囲にいれば、いやでも副流煙にさらされ、たばこの煙を吸い込むこと(受動喫煙)によって、健康への影響を受けることになります。特に子供や妊婦は影響を受けやすいので注意が必要です。



### ～喫煙がもたらす病気～



喫煙は、肺がん、咽頭がん、舌がん、食道がん、胃がんなど、多くのがんの原因となります。その他、心筋梗塞や肺気腫、脳出血など様々な病気をもたらします。すでにこれらの病気にかかっている人は、すぐに禁煙することをおすすめします。

### ～禁煙の治療と費用～

2006年から一定の基準を満たす患者の禁煙治療に関して保険適用が認められるようになりました。健康保険等を使った禁煙治療にかかる費用(自己負担分3割として)は、処方される薬にもよりますが約3ヶ月で12,000～19,000円程度です。禁煙治療に挑む際には、ある程度の出費を覚悟しなければなりません。1箱400円として、1日1箱吸う人なら単純計算で1か月12,000円。禁煙すると、1か月間に12,000円のたばこ代が節約できます。1年間ではおよそ14万円です。3か月の禁煙費用と、そのまま継続して吸い続けた場合のたばこ代、どちらがお金がかかるかは明らかです。

禁煙治療は5回まで保険が適用されます。初回、2週目、4週目、8週目、12週目に診療があり、禁煙外来は通常、計5回の診療、3ヶ月で終了します。

そのうち、薬の使用期間は2ヶ月です。禁煙外来では禁煙補助剤のニコチンパッチが主に使われますが、ニコチン自体はほぼ2ヶ月で抜けきります。その後の経過観察も含めての3ヶ月間となります。

ただし、禁煙治療に保険が適用される医療機関は限られていますので、希望される方は薬剤師にご相談下さい。



## ～薬について～

### 1.ニコチンを含まない飲み薬（禁煙外来のみ）

- ・ニコチンを含まない飲み薬は、イライラなどのニコチン切れ症状を軽くするほか、タバコをおいしいと感じにくくします。
- ・眠気が出やすいので、車の運転や危険な機械を操作する人は使えません。

### 2.ニコチンを含む禁煙の薬（禁煙外来にかからなくても使える）

ニコチンパッチやニコチンガムは、禁煙中、タバコの代わりにニコチンを補給することでイライラなどのニコチン切れ症状を軽くします。

#### ニコチンパッチ

- ・ニコチンを含んだ皮膚に貼る薬です。
- ・薬局で購入する場合と、医師に処方してもらう場合があります。

#### ニコチンガム

- ・ニコチンを含んだガムで、口の粘膜からニコチンを吸収します。
- ・薬局で購入します。

## ～禁煙の成功率～

治療終了から1ヶ月間の禁煙成功率はおよそ7割。1年間になるとおよそ5割です。自力で禁煙する場合の成功率がおよそ2割と言われているので、やはり禁煙外来で治療した方が、成功率は高くなります。また、禁煙チャレンジに失敗、もしくは禁煙後に再喫煙してしまった場合は禁煙チャレンジ開始から1年経てば保険適応による禁煙の再チャレンジができます。

タバコをやめられないのは、意思の弱さではなく、ニコチンの持つ強い依存性が原因です。正しい方法で禁煙生活を始めましょう。



## ～ サプリメント紹介 今回はビタミンB12 ～

ビタミンB12は、赤血球の生成や神経細胞の核酸やタンパク質・脂質の合成を補助・修復する働きのある水溶性ビタミンです。悪性貧血や動脈硬化の予防、腰痛や肩こりの緩和、精神を安定させて集中力や記憶力を向上させるなどの働きがあります。不足すると悪性貧血（頭痛やめまい・動悸など）、神経障害（手足のしびれ・腰痛・肩こり）などの他にもイライラしたり集中力の低下などの症状が出る場合があります。ビタミンB12は動物性食品に多く含まれているので、魚類や肉類をあまり食べない方や完全な菜食主義の方は不足しやすいと言われています。レバー（牛 鶏 豚の順で多い）、牡蠣・しじみ・あさり・さんまなどの魚介類に多く含まれています。また少量ですが卵・乳製品にも含まれています。