

平野屋薬局／平野調剤薬局／平野ときわ薬局／平野八町薬局

正しい知識で正しい治療

平野 医薬だより

第
257号

保険調剤&ヘルスケアで地域の皆様のQOL（生活の質）に貢献します

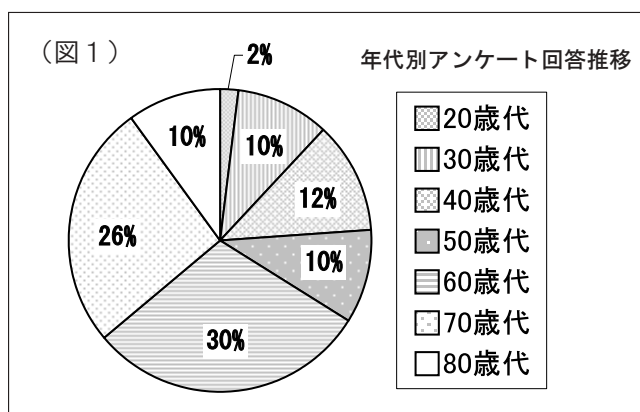
平野グリーン薬局／平野拝志薬局／平野あさくら薬局

禁煙アンケート・結果発表！

先日、平野薬局各店で禁煙アンケートを実施しました。ご協力いただいた方々にお礼を申し上げます。結果をまとめましたので、これから禁煙を始めようと思っている方の参考にしていただければと思います。

1. アンケートにご協力くださった方々ってどんな方々？

今回、アンケートにご協力いただいた方は男性96名、女性7名で、年齢別に見ると20歳代2名、30歳代10名、40歳代13名、50歳代10名、60歳代31名、70歳代27名、80歳代10名の計103名です。（図1参照）



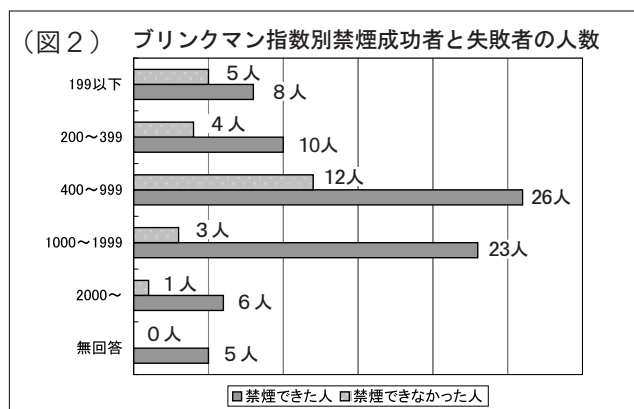
2. 禁煙できた方とできなかった方の割合は？

アンケートにご協力いただいた103名中、禁煙できた人は78名に対し、できなかった人は25名でした。

3. どのくらい吸っていましたか？

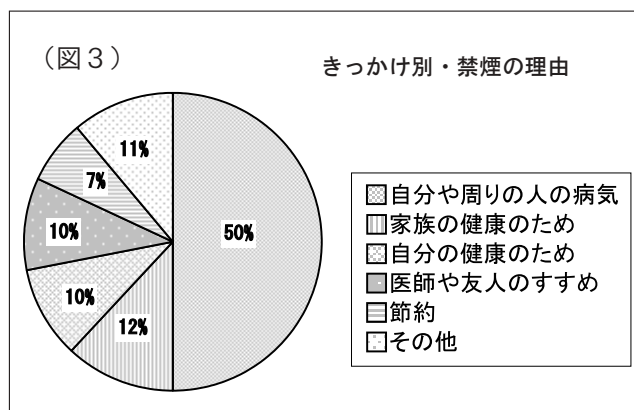
ブリンクマン指数（喫煙本数×年数）で区分してみました。ブリンクマン指数200以上

の方はニコチン依存症として健康保険を使って、禁煙治療が受けられます。また400以上になるとCOPDになる確率が高くなると言われています。喫煙年数の長さや本数の多さは禁煙成功するかどうかとあまり関係ないようです。（図2参照）



4. 禁煙のきっかけは？

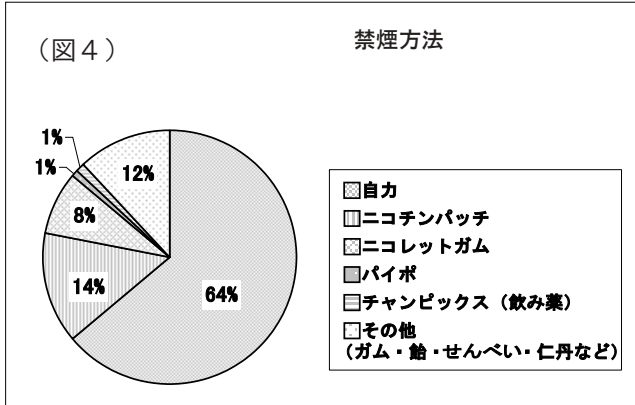
大半の方が、健康や病気を理由にあげていました。その他の中には火事が原因の方もいらっしゃいました。（図3参照）



5. 禁煙の方法は？

その他ではガム・飴・せんべい・仁丹など様々な方法が用いられていました。

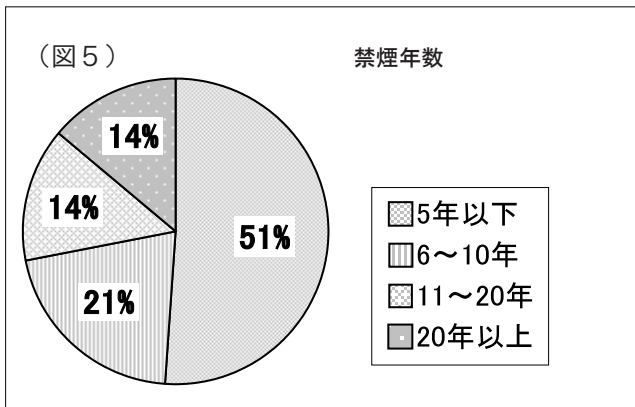
(図4参照)



6. 禁煙年数は？

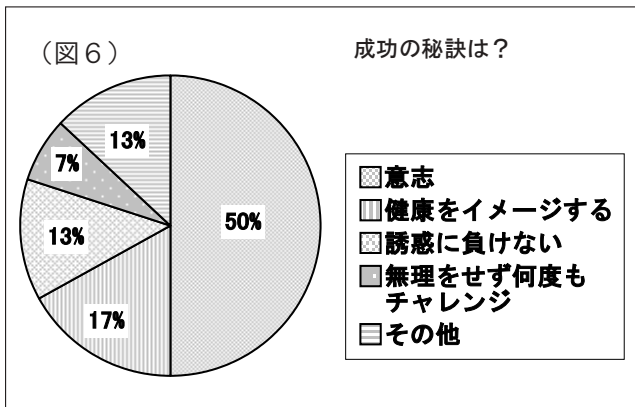
(アンケート対象：禁煙できた人78名)

(図5参照)



7. 成功の秘訣は？

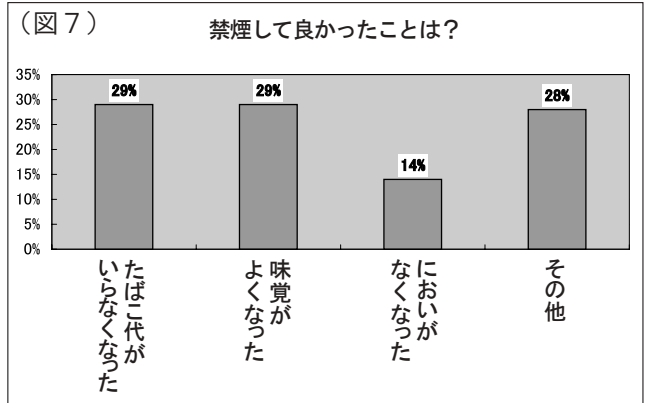
(図6参照)



やめようと思う気持ちが大切です。

8. 禁煙して良かったことは？

(図7参照・複数回答あり)



その他の内訳は、体調改善、周りの人が喜んだ、火事の心配がなくなったなどです。「良かったことはない」と言われた方は1名で、皆さん何かしら良いことがあったようです。

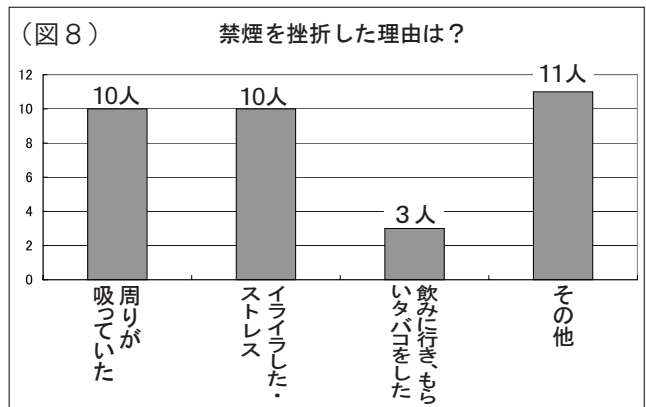
9. 禁煙を挫折した理由は？

(アンケート対象：禁煙できなかった人25名・複数回答あり)

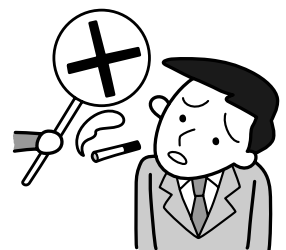
- ①周りが吸っていた・・・10名
- ②イライラした・ストレス・・・10名
- ③飲みに行き、もらいタバコをした・3名
- ④その他・・・11名

その他の内訳は、「テレビの喫煙シーンを見て」などで「薬の副作用が出て…」という方はいませんでした。

(図8参照)



禁煙のきっかけも方法も人それぞれですが、あきらめず根気よく続けることが大切です。



禁煙支援者研修会に参加して

先日、新居浜市医師会館で、京都府立医科大学の繁田正子先生、NPO法人京都禁煙推進研究会の方々による禁煙支援研修会が開催されました。

始めに繁田先生から『いつでもどこでもだれでもできる禁煙支援』ということ

- ・タバコの有害性について
- ・能動喫煙、受動喫煙について
- ・禁煙支援のガイドラインについて
- ・禁煙指導における経験談

その他さまざまな内容についてお話いただきました。その中で、世界各国のタバコのパッケージについてもご紹介いただいたのですが、日本と他国との違いに驚かされました。



これらはEUで販売されているタバコのパッケージの写真です。パッケージには、喫煙によって歯がぼろぼろになっている写真や、喉頭がんの写真、『タバコの煙はベンゼン、ニトロサミン、ホルムアルデヒド、青酸ガスを含む』、『喫煙は長い苦痛を伴う死の原因となりやすい』といった警告文が載せられています。一方で日本のタバコには写真は載せられておらず、女性や若者向けにかわいらしい花柄や、キラキラ輝くパッケージに入ったものも販売されています。また、警告文は載っているものの、そこまで危険であるという記載はありませんし、タバコに含まれている成分についても細かい表示はありません。日本でももっとパッケージで危険性について警告し、喫煙の害について考える機会を増やしていく必要

があるのではないかと感じました。

その後、京都禁煙推進研究会の方々から、『タバコって一体なんだろう？知らなきゃそん タバコの正体』ということ、タバコの害やニコチンの依存性等についてお話していただきました。その中で『楽々卒煙あいうえお』ということ、タバコをやめるためのポイントをわかりやすくお話していただきましたので、ご紹介させていただきます。

・あかるくやめよう

卒煙すれば心も体も楽になり、お金もかからなくなる、とあかるく考えてタバコをやめよう。

・いっきにやめよう

自制をかけるほど無意識に強く深く吸ってしまうので、やめる時は一気にやめよう。

・うごいてやめよう

手持ち無沙汰や口さみしさを感じたら、水を飲んだりガムをかんだりしてみよう。

・えんをむすんでやめよう

病院の禁煙外来を受診したり、友達と励ましあったり、みんなに助けてもらいながら頑張っていこう。

・おきあがりこぼしてやめよう

禁煙の途中でタバコを吸ってしまっても大丈夫。それは失敗ではなく、成功へのプロセス。この経験を次にいかしていこう。

これら『楽々卒煙あいうえお』を実践し、自分にあった方法で禁煙を無理なく続けていこう、ということでした。今回の研修会を通して、ニコチン依存の恐ろしさ、卒煙の大切さを改めて実感しました。卒煙の過程では大変なこと、挫折しそうになることもあると思いますが、やめようという気持ちがあれば大丈夫です。私たちも少しでもその手助けができるよう、日々努力していきたいと思っています。



新型インフルエンザの症状がでたときの対処法

通常のインフルエンザは、毎年秋以降に流行しますが、今年は豚に由来する新型インフルエンザが発生していることから、秋以降には通常のインフルエンザと新型インフルエンザが重なって流行するものと考えられています。そこで、インフルエンザ症状の疑いがでたときに、感染を拡げないためにどのように対応すればいいか確認しておきましょう。

Q 1 新型インフルエンザに感染すると重症になるのですか？

A 1 現在流行している新型インフルエンザは、比較的軽症のまま数日で回復している場合と重症化する場合とがみられます。次のような持病がある方は、感染することで重症化するリスクのあることがわかってきていますので、人混みを避けるなどして感染しないように注意しましょう。また、かかりつけ医師がいる場合は発症時の対応について話し合っておきましょう。

- 慢性呼吸器疾患
- 慢性心疾患
- 糖尿病などの代謝性疾患
- 腎機能障害
- ステロイド内服などによる免疫機能不全
- 妊婦、幼児、高齢者

Q 2 病院に行くことにしました。どこの病院を受診すればよいのでしょうか？

A 2 まずは電話！！
受診する医療機関の発熱患者対応の診療時間や入り口などがわかっていますか？もし、わからない場合には、まず電話をしてから受診方法について相談しましょう。

1. 発熱患者の診療をしている医療機関がどこにあるかわからない方

- ☞ 保健所などに設置されている発熱相談センターに電話をして、どの医療機関に行けばよいか相談しましょう。

2. 発熱患者の診療をしている近隣の医療機関がわかっている方

- ☞ 発熱患者の診療をしている医療機関に電話をして、受診時間などを聞きましょう。

3. 慢性疾患などがあってかかりつけの医師がいる方

- ☞ かかりつけの医師に電話をして、受診時間などを聞きましょう。

4. 妊娠している方

- ☞ かかりつけの産科医師に電話をして、受診する医療機関の紹介を受けましょう。基本的には他の妊婦さんに感染すると大変なので、一般の医療機関で処置を受けることになっています。産科医師が紹介先の医師にあなたの診療情報を提供することがあります。

5. 呼吸が苦しい、意識が朦朧としているなど症状が重い方

- ☞ なるべく早く入院設備のある医療機関を受診しましょう。必要なら救急車(119番)を呼びますが、必ずインフルエンザの症状があることを伝えてください。

Q 3 受診した病院で処方せんをもらいました。そのまま薬局に行ってもいいのですか？

A 3 薬局のほとんどが、インフルエンザの方を隔離できない状態になっています。薬局での感染を防ぐためにまずは、処方箋をもらった病院で薬局にFAXを送ってもらいましょう。薬の受け渡しは基本的には家族の人に屋外で(駐車場など)渡すようにと現時点(09年7月)の厚生労働省による新型インフルエンザ対策の運用指針ではなっています。お薬をお渡しした後、気になることがあれば電話で詳しい説明を行います。これはインフルエンザの流行状況で変わってきますので、かかりつけ薬局に電話で確認してください。



Q 4 自宅で療養しています。熱がさがったので外出してもいいですか？

A 4 熱がさがっても、インフルエンザの感染力は残っていて、他の人に感染する可能性があります。通常のインフルエンザの場合は、少なくとも熱がさがってから2日目までは外出しないようにしましょう。た

だし、新型インフルエンザに感染している場合には、発熱などの症状がなくなっても、周囲の方を守るため、発熱や咳(せき)、のどの痛みなど症状が始まった日の翌日から7日目までは、できるだけ外出しないようにしてください。



効果的な手洗い方法

食中毒やインフルエンザの感染防止の観点から、手洗いが非常に重要であることは、世界中の常識になっています。

手洗いは、自分が感染していない場合には手指を介する接触感染を防ぎ、自分が感染(発症)している場合には周りに感染を広げない予防になります。

手洗い方法

石鹸を泡立てながら、洗いましょう。洗った後は手をしっかり乾かすことも大切です。水洗いだけでも効果がないわけではありませんが、石鹸などの界面活性剤は脂質性の相互作用で付着したウイルスも落としやすくすると考えられています。



手を洗うタイミング

- 外出から帰ってきた後
- なんらかの症状がある人と接触があった後
- 鼻・口・目を触る前
- 咳・くしゃみの後
- 鼻をかんだり、ぬぐったりした後
- 不特定多数の人が触れる場所を触った後
- 手袋やマスクなどの保護具を外した後
- 食事を作る前、食べる前
- トイレの後
- 掃除の後

固形石鹸より液体せっけんの方がよいの？

乾燥していない固形石けんは、細菌が増殖しやすい場所のひとつになるため、液体石けんのほうが推奨されています。

インフルエンザウイルスはエタノールなどの消毒剤などに対する抵抗性が弱く効果がみられるので、手洗いができない場合は速乾性のアルコール手指用消毒剤が使用できます。ただし、ノロウイルスなどには効果がないためあくまでも手洗いができない場合や、手洗いをより確実に行うためのW効果をねらったの使用がお勧めです。

アルコール手指用消毒剤を使う場合、両手で手の表面全体をくまなく乾くまで擦り込みましょう。乾くときにウイルスが死滅すると言われており、ぬれた手では使わない方が良いでしょう。

また頻繁な手洗い、手指消毒は手荒れに繋がる場合があります。手荒れがあると手洗いがおろそかになりやすいので、手荒れケアも大切です。



親子料理教室

7/30



健康教室 ⑪



楽しかった、おいしかった 親子手打ちうどん作り

当日は25名の参加で、子どもたちはこねたり、踏んだり、伸ばしたりと初めての体験に大奮闘！！

でき上がったうどんを、おなかいっぱい食べて、元気いっぱいでした。

夏休みの楽しい思い出の一つになったことでしょう。

みんなで
作ったうどんは
美味しいな！

うどんのコシを出す大事な行程だよ！



体重をかけながらしっかりとのばしてね！



けんこう広場だより

ヨガ教室

- 8月20日(木)・27日(木)
 - ※お盆のため変更になっています。
 - 午後1時30分～3時
 - 平野屋薬局内けんこう広場 (TEL32-0255)
 - 1回 1,000円
- ヨガマットのある方はお持ちください
ない方はバスタオルを持ってきてください
素足でします

健康体操教室

- 8月8日(土)・29日(土)
 - 来月の予定は各薬局窓口までお問合わせください
 - 午後7時30分～9時
 - 平野屋薬局内けんこう広場 (TEL32-0255)
 - 1回 500円
- 床での体操もありますので、
バスタオルを持ってきてください
運動のできる靴(スニーカーなど)を用意してください

※ 水分補給は各自でお願いします。体操のできる服装でお越しください。

㈱平野各店では、みなさまからのご意見をお待ちしています。
お気軽に、お薬に関すること、「医薬だより」についてなど
お寄せください。

- 発行責任者 ㈱平野 代表取締役 平野 啓三
- 編集責任者 平野拜志薬局 林 雅子