



# しいのみみつうしん

第74号 2015年5月

## しいのみ薬局グループ 禁煙宣言

ファルマネットぎふ『しいのみ薬局グループ』は、薬局としての責任と使命を自覚し、たばこの害から職員・職員家族・患者さまおよび地域の方々を守り、皆様の健康を願って、全薬局・薬局職員の禁煙を宣言いたします。  
また、職員家族、患者さま、地域の方々の禁煙を推進していくために、禁煙をサポートする薬局として、禁煙教室、禁煙相談等を継続的に行い、禁煙を広く呼びかけてまいります。

毎月



スワンスワン(吸わん吸わん)で禁煙を!  
毎月22日は「禁煙の日」

タバコの煙よ、さようなら!

禁煙広げる「禁煙宣言」缶バッチ販売中!!

禁煙された方、  
これから禁煙に挑戦される方、  
タバコを吸っている家族の方へ。



しいのみ 4 薬局で好評販売中 (1 個 300 円)

### ●日常にまぎれこみ、疾患とは感じさせない怖さ●

タバコは、WHO (世界保健機関)の定める ICD 国際疾病分類：疾病及び関連保健問題の国際統計分類)で「F17. タバコ使用(喫煙)による精神及び行動の障害」と精神疾患に位置づけられています。つまり、タバコはWHO も認める真正正銘の精神科疾患なのです。

### ●ニコチン依存症について知ろう・伝えよう●

禁煙できないのは、「ニコチン依存症」という病気だからです。禁煙しようとしてもなかなかできないのは、ニコチン依存症(身体的依存と心理的依存)という薬物依存があるからです。タバコは嗜好や趣味の問題ではなく、喫煙病(依存症+喫煙関連疾患)とういう病気なのです。

ヒトが快感や満足感を感じるのは、脳内にある報酬回路に、神経伝達物質が刺激を与える結果起こる現象です。ニコチンはタバコにより急速に肺から吸収され、数秒で脳内に到達し、本来ある神経伝達物質の代わりに刺激を与えて快感を感じさせることができます。しかし、これを繰り返すうちに、ニコチンがないと脳神経細胞が正常に働かなくなってしまうのです。これが身体的依存と呼ばれる状態です。

このため、喫煙者はタバコを吸うと頭がすっきりしたり、気分が落ち着いたり、リラックスしたりできるのですが、タバコを吸わないと、ニコチン切れに伴うイライラ、喫煙欲求、落ち着かない、集中力低下、食欲増加、抑うつなどのさまざまな症状(離脱症状)が現れるようになります。

さらに、タバコを吸ってよかったと思う記憶や、仕事の区切りに吸うといった日常の習慣などにより、それまでタバコを吸っていた状況になると吸いたい気持ちが強くなります。これを心理的依存といいます。離脱症状は、一般に禁煙開始後3日以内がピークとなり、その後徐々に消失していくのですが、その後もなかなか禁煙ができないのは、この心理的依存の影響も大きいといわれます。

また、タバコを始める年齢が低いほど、ニコチン依存症になりやすいのです。タバコはやめようとしてもやめることのできない依存症ですから、「タバコは病気、喫煙者は患者」と認識し、他の生活習慣病と同じように、気楽に積極的に治療を受けることが大切です。周囲の方の病気への理解や治療の勧めも、禁煙治療を後押しします。

また他の生活習慣病同様、予防も必要です。タバコにおける予防とはタバコを未然に防ぐことであり、特に未成年者のタバコ防止、吸わない人の受動喫煙防止を進めていくことが求められます。