



しいのみつうしん

第75号 2015年7月

禁煙広げる「禁煙宣言」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 100 円）



受動喫煙とは？：タバコを吸わないあなたへ、あなたの健康も危険に晒されています。

他の人が吸うタバコだから自分には大した影響はないだろうと、考えてはいませんか？ 喫煙は、吸っている本人の健康にとってよくないのはもちろんですが、周りの人の健康にも悪影響を及ぼします。すぐにあらわれる症状としては、目やのどの痛みなどがあります。心拍数が増えたり咳込んだり、手足の先が冷たくなったりするなどの影響があらわれる人もいます。また、長期的にも影響があります。受動喫煙をしていると、心筋梗塞や狭心症で死亡する危険性が 1.3~2.7 倍にもなることが報告されています。他にも受動喫煙により、脳卒中や喘息などのさまざまな病気を発症する危険性が高くなることが知られています。さらに、妊婦やお腹の中の赤ちゃんにも影響があります。妊婦が受動喫煙にさらされると、流産や早産の危険性が高くなることや、新生児の低体重化がおこることなどが報告されています。



●さあ、禁煙をはじめよう！●

「禁煙メッセージ」、「禁煙体験談」募集中！（事実に限ります）

読んでいただいて一人でも多く禁煙宣言されますように。

禁煙成功？(30代、女性)

「タバコ止めることにしたから」びっくりしすぎてまず病気を疑いました。(頭じゃなくて肺がん、COPDのです)。まだ病院のお世話は必要無いようなのでホッとしましたが。

タバコは百害あって一利なし！と教わってきた私が、まさかタバコを吸う人と結婚するとは思いませんでした。付き合っている頃から「タバコやめたら？」「体に悪いし」何度言ったか分かりません。うんうん、もう止めたよー。(絶対嘘だ)認めなければ限りなく黒だけどグレーだよ、と本人の何とも苦しい言い分を聞き流しながらここまで来てしまいました。ストレスの多い仕事だし、同僚のほとんどが喫煙者。禁煙は無理なのかな～と半ば諦めてもいました。時々思い出した時にグサグサと攻撃はしていましたが。ニコレットもプレゼントしました。

でも子供も生まれ、小さい我が子を見ると…気になるのがタバコの影響。帰宅後のカッターシャツは私も顔をしかめるほどのタバコ臭。家に帰ってきたら抱っこする前にまず着替えて！最近では三次喫煙の影響も言われているし。その頃から旦那の服だけ別で洗濯するようになりました。(気持ち的に)子供が生まれた時に止めなくていつ止めるの！？こんな事も言った気がします。激しくなる迫害にも負けず、よくここまで吸い続けられたなと感心もします。

そんな旦那が禁煙を決意しました。急にでした。恐らく私が許可しないだろうなという願いを通して欲しいので、悲願の禁煙を交換条件？として出してきたのだと思います。理由はどうあれ禁煙に勝るものなし。(私はまんまと乗せられたのだと思いますが)健康が一番なのは仕事上身に染みているし、金銭的にも月2万の出費が他に回せるのはすごく助かります。(2万とは1日1箱半くらいです。自己申告は数本だったのに！)

禁煙方法は色々補助薬が出ているにも関わらず、「とにかく我慢！」とシンプルかつ一番しんどいだろう方法を選択しました。ニコレットは以前失敗したから、チャンピックスは病院にかかる時間が無いから。ただ5日目辺りが一番しんどかったようで、ニコレットガムを差し入れしました。たった一箱でしたが、我慢出来ない辛さを乗り切れたようです。1週間経つ頃にはだいぶ体が慣れてきたといい、もう少しで2週間だなという頃に夕食を食べながら「ご飯がおいしくなったね～」と言っていました。(私の料理ではなく、白米を食べながらの発言です)

まだ禁煙して1か月弱なので「禁煙成功！」とは言い切る自信がありませんが、これから先を考えたら、禁煙をチャレンジしてくれて良かったなと本当に感謝しています。まだまだ元気で居てもらわないと困るし、子供がサッカーの応援に行ったときに息切れしてるかっこ悪いお父さんじゃイヤだもんね。まだ周囲の人がタバコを吸うため、以前ほどではないけれどカッターシャツが臭く、どれ程の副流煙を浴びているのかと思うと心配になります。自分だけではなく、周りの人の健康も考えて、まだの人は是非禁煙を考えて貰えると嬉しいです。

しいのみ薬局 関市上白金 105-1 ☎0575-27-0130 Fax 0575-27-0131

しいのみセンター薬局 岐阜市北山 1-14-27 ☎058-241-1818 Fax058-241-1839

華陽しいのみ薬局 岐阜市祈年町 1-19-2 ☎058-271-1640 Fax058-275-1949

南しいのみ薬局 岐阜市芥見南山 2-8-47 ☎058-244-2112 Fax058-244-2110

お薬や「健康食品」のことなどに関してお気軽にご相談下さい。

ファルマネットぎふ ホームページ(<http://www.gifu-min.jp/pharma/>)