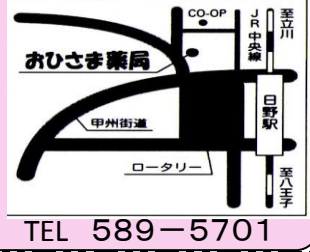
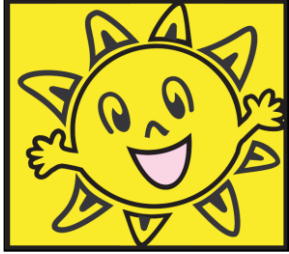


こんにちは・いつもあなたのそばにの **おひさま薬局**です

平成22年10月から、たばこの値段が上がります。  
たばこについては、喫煙場所がなくなったり、肩身の狭い思いをしている方も多いのではないのでしょうか？  
今月はその「たばこ」について考えてみます。



TEL 589-5701

**たばこは体に良くない……**

中・高校生のころ大人の方がおいしそうに煙草を吸う姿を見て、たばこに憧れを抱いた方もあるのでは？  
でもタバコ煙には4千種以上の化学物質が含まれていて、そのうちの有害物質は200種以上……  
つまり、一服するごとに毒を飲み込んでいるようなもので……

**<粒子成分>**

ニコチン → 中どくにさせる・しげきを与える

タール → 発ガン性がある

**<ガス成分>**

一酸化炭素(いっさんかたんそ) → つかれやすくなる

窒素酸化物(ちっそさんかぶつ)・アンモニア・ホルムアルデヒド → しげきを与える

ニトロソアン → 発ガン性がある

**なぜ、やめられないのか？**

たばこを吸うとニコチンが脳にまで行って、脳に「ニコチンが欲しい」と思わせてしまいます。  
このため血液中のニコチン量が減ると、脳から「吸いなさい」という命令が出て、吸わずにはいられなくなるのです。

「ニコチン依存症」ですね

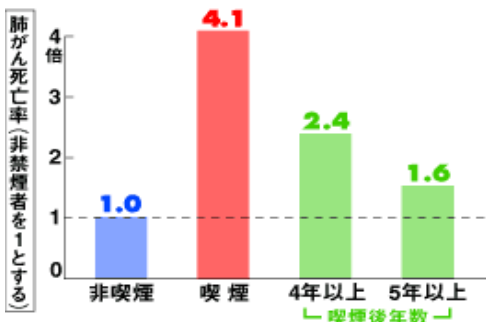
(身体的依存)

Drスワナイのタバコの害Q&A参照

(心理的依存) = 習慣  
喫煙が生活の一部になっている  
目覚めの一服  
食後の一服  
暇を持て余す  
仕事の区切り  
くちさみしさ  
間がもたない

ニコチンは、たばこ3~5本に含まれる量を直接飲み込むと、一人が死んでしまうほどの猛毒です。  
たばこを吸い続ければ、体は常にニコチンの害にさらされることとなります。

**今吸っている人もたばこをやめれば健康になれるの？**



禁煙後しばらくは、いろいろ、集中困難、疲労感などの離脱症状に悩まされる人もありますが、生理学的機能は改善の方向に向かい、一酸化炭素による害等は真っ先に改善されます。数週間後には効果が実感できて、「目覚めが爽やか」「顔色が良くなった」「食べ物がおいしい」「手の震えや咳、痰が止まった」などの様々な感想が聞かれます。もちろん、肺がんや虚血性疾患のリスクも下がっていきます。禁煙後10年経つと総死亡リスクが非喫煙者のレベルまで低下するといわれています。

いろいろ、調べてみましたが、やはり、たばこは吸わない方がよさそうですね……どうしてもやめられない方へ **薬局で禁煙(お医者さんと禁煙……病院に行っている時間のない方へ)**

禁煙時に、ニコチンの離脱症状(たばこが吸いたい、イライラするなど)が起こるために、決心した禁煙が中断してしまうことがあります。その離脱症状を軽減するために、一時的に薬剤でニコチンを摂取する治療法をニコチン置換法と呼びます。この時に使う、パッチやガムは薬局でも購入することができます。どうぞ相談してくださいね

|

»

°