



みどり薬局では  
すべての医療機関の  
処方せんを  
取り扱っています。

みどり薬局 発行  
福井市光陽3丁目4-12  
電話 0776-25-7732  
<http://www.midori-ph.co>

吸えるところが  
なくなってきた…  
タバコ 代が高い!



実は・・・  
このごろ咳がよく出る  
健康のことが気になる  
禁煙に興味はある

## 禁煙

でも無理かな…

薬局で  
サポート  
します!



### 禁煙 に関する 相談会 を開催します

- 日時：4月28日（金）  
9：30～12：30
- 場所：みどり薬局 待合室

- ニコチン依存度、  
肺機能をチェック!
- 禁煙外来のおすすめ
- 禁煙補助薬の販売  
当日は小分け販売もいたします。



### 患者さまへのお願い

- 処方せんの有効期限は、もらった日を含め **4日以内**です。  
期限を過ぎますとお薬をお渡しできなくなってしまいますのでご注意ください。
- F a x で お薬のご用意ができていても、お薬を  
お渡しする際に **処方せんが必要**となります。忘れずにご持参ください!



# 5つの「もったいない」—生活編

## ①時間を奪われる

- 1本5分の喫煙でも15本で1日1時間以上の時間を奪われている
- 禁煙すると、吸っていた本数が多い人ほど時間にゆとりができる



## ②老けてみえる

- 皮膚が黒ずんだり、皮下のコラーゲンが壊れてしわが増える
- 乾燥肌にもなりやすい



## ③たばこ代がかかる

- たとえば1箱(20本入り)410円のたばこを、1日に1箱吸っている場合、たばこ代は1ヵ月で約12,000円、1年で約15万円かかる



## ④病気になって医療費がかかる

- たばこは万病の元
- 糖尿病やメタボにもなりやすい
- インフルエンザにかかりやすく重症化しやすい(免疫力の低下)



## ⑤家族も道連れにする

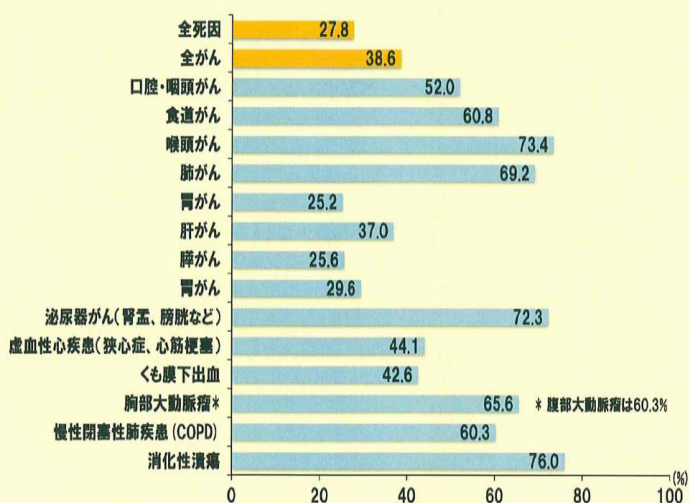
- 受動喫煙により家族も病気になりやすい
- 換気扇の下など家の中で吸う場所を配慮しても受動喫煙は完全には防ぐことができない
- 親が喫煙すると子どもは、親が喫煙しない子どもに比べて将来2-3倍喫煙しやすくなる



## 生活習慣病の危険因子は共通している！

	たばこの使用	不健康な食事	身体活動不足	アルコールの有害使用
循環器疾患	○	○	○	○
糖尿病	○	○	○	○
がん	○	○	○	○
慢性呼吸器疾患	○			

## 喫煙が原因として占める割合(男性の成績)



(Katanoda K, et al J Epidemiol, 18: 251-264, 2008)

4月!

禁煙スタート!!



たばこは百害あって一利なし。いろいろな病気の原因になっています。

## 上手に禁煙するために・・・

禁煙は自力でも可能ですが、医療機関での禁煙治療や禁煙補助薬を利用すると、ニコチン切れの症状を抑えることができるので比較的楽に、しかも自力に比べて3～4倍禁煙に成功しやすくなるということがわかっています。

### 自分にあった禁煙方法を選ぼう！

禁煙方法	お勧めのタイプ
医療機関で禁煙治療を受ける	<ul style="list-style-type: none"> <li>ニコチン依存度が中程度～高い人</li> <li>禁煙する自信がない人</li> <li>過去に禁煙して禁断症状が強かった人</li> <li>精神疾患など、禁煙が難しい特性がある人</li> <li>薬剤の選択など、禁煙にあたって医師の判断を必要とする人</li> </ul>
薬局・薬店でニコチンパッチやニコチンガムを使ってやめる	<ul style="list-style-type: none"> <li>ニコチン依存度が低い～中程度の人</li> <li>禁煙する自信が比較的ある人</li> <li>忙しくて医療機関を受診できない人</li> <li>健康保険適用の条件を満たさない人</li> </ul>



### 禁煙補助薬の種類と特徴

名称	入手場所	特徴	副作用と対処法	ニコチン依存度
ニコチンガム	薬局	短時間で禁断症状がおさえられる	口内炎・胃の不快感がでることがあるのでかみ方に注意する	低～中度
市販のニコチンパッチ	薬局	パッチを貼るだけで簡単。突然の要求に対処できない	皮膚が赤くなったりかゆみが出ることもあるので毎日貼る場所を変える。不眠になるときがあるので朝貼りかえるようにする	低～中度
医療用ニコチンパッチ	医療機関	高用量のものが使える。24時間貼るので起床時も含めて禁断症状をより抑える	同上	中～高度
内服薬	医療機関	ニコチンを含まない。服用中に喫煙しても満足感が少ない	吐き気や頭痛、眠気などの症状がでることがある。医師や薬剤師に相談ください	中～高度

太るからイヤ!?

### 禁煙後の体重増加は一時的

禁煙すると禁煙者の約8割に平均2kgの体重増加が見られます。禁煙後1年以内に見られることが多く、2年目以降にさらに増加するという傾向はありません。まずは体を動かすことから始め、禁煙後1か月くらいすぎて禁煙が安定してきたら食生活の改善に取り組みましょう。禁煙直後に強い食事制限をすると、吸いたい気持ちが強く出ることがあり、注意が必要です。



# 薬局の待合室から

みどり薬局の待合室で実際にあった出来事を紹介するコーナーです。

先月総合病院を退院したAさん。Bクリニックの処方せんをもってみどり薬局に今回初めて来局されました。

Aさん:「先月退院してね、これからはBクリニックに通院するよ。」

薬剤師:「お薬は1か月分ですね。お薬手帳はお持ちですか?」

Aさん:「はい。」

薬剤師:「確認させていただきますね……。」

ん?入院中に追加になった血液サラサラの薬が  
今日は処方されていないようですが、  
何か聞いていますか?」

Aさん:「いや、薬は変わらないはずですけど……」

薬剤師:「では、Bクリニックに確認してみますね。」

～ 薬局からBクリニックに問い合わせ ～

薬剤師:「処方が抜けていたようです。」

退院した時と同じ薬になるように作り直しますので  
少々お待ちください。」

今回はAさんがお薬手帳を持っていたため処方漏れに気づくことが出来ました。薬局では薬歴(薬局のカルテ)でお薬を管理していますが、他の薬局でもらった薬・入院中の薬・普段使っている市販薬等はお薬手帳で確認するのが一番スムーズです。

薬局では薬歴とお薬手帳を組み合わせ、適切な処方かどうか・薬の飲み合わせ・使用方法・副作用などをチェックしています。

病院に行く時・薬局に行く時・入院する時などにぜひお持ちください。



## 「電子お薬手帳」はじめました!

「お薬手帳は持ち歩かないけどスマホは持ち歩く」という方はいませんか?

みどり薬局は電子お薬手帳「ホッペ」に対応しています。  
無料で利用できます。興味のある方は使ってみてください。  
詳しくはスタッフまで!

アプリのダウンロードはこちら→



iPhoneの方



Androidの方