

薬局がつかった

禁煙ガイド

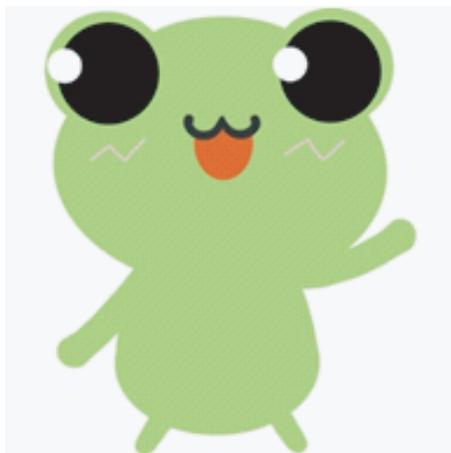
タバコを吸ってしまうのは

「あなた」のせいではありません！

依存症編

● 登場人物 ●

しいのみ太郎



何度か禁煙を試みるも数時間で断念。

ほんとに禁煙って必要？と密かに思っている。

しいのみ愛子



太郎の吸うタバコの煙が大嫌い。

なんとか禁煙させようとかんがっている。

はじめに

依存症編

禁煙をした方の手伝いになる本を作ろう、という目的でこの本をまとめました。

この本に書かれている禁煙が出来た人たちは、特別意志が強い人ではありません。ふつうに生活をしている人たちです。

その人たちが禁煙をしたきっかけ、考え方、乗り越えたことなどを周りに伝えていけば、禁煙の手助けになれるのではないかと、薬局に勤める職員を中心にエピソードを集めました。

「この方法ならできそう！」「そんな肩肘張らずに気楽に取り組んだらいいんだな！」
と書いていただけたらな、と思います。

あなたの禁煙へのサポートができたなら幸いです。

依存症編



しいのみ太郎…タバコって、一旦吸い始めてしまうと、なかなか止められないんだよね。

しいのみ愛子…そうなのよ、まさに「依存状態」陥ってしまうの。でも、タバコを吸っている人が悪いわけではないのよ。「タバコ」は病気、喫煙者は患者「なの」。

WHO（世界保健機関）は、喫煙を「タバコ使用」喫煙による精神及び行動の障害」として病気として考えているの。つまり、タバコは真正正銘の病気と言えるの。タバコは、日常にまぎれこみ、病気とは感じさせないのが怖いんだよ。

依存症編

コラム ★ 「脳のせいなんです」ニコチン依存症

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。喫煙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)とついでに病気なのです。

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。ニコチンは喫煙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

依存症編

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。



しいのみ太郎…僕がタバコを止められないのも、もしかしてニコチン依存症って病気？

しいのみ太郎：タバコの本当の姿を知り体調も悪くなると、禁煙が浮かぶようだね。投稿記事を寄せてくれた中村一郎さんは、真っ黒な痰が出たことが禁煙のきっかけになったんだね。

投稿記事 ● 私がタバコを吸わなくなった訳 ● 中村一郎

タバコを吸わなくなってから28年くらいになります。ラクダの絵の『キャメル』というタバコを1日20本くらい吸っていました。

なぜ、『キャメル』かというと…、明石家さんまが、テレビで『僕のタバコは、キャメルよ』と書いていたからです。今から思えば、なんとミスターな動機でしょうか。

当時の私は、休みなく吸い続けるいわゆるチェンスモーカーで、とても危険な吸い方をしていました。休憩時間になると2〜3本立て続けに吸っていて、会議のある時などは最悪で、会議中ずっと吸い続けていたように記憶しています。

ある時、友の会の方から、『医療人がタバコを吸っていいの？』と手厳しいご指摘を頂きましたが、『人間は不完全なものですよ』などいってごまかしていました。

しかし、そんな喫煙の毎日を通して、次第に咳・痰が気になりました。あ

依存症編

る日、咳き込みがひどく、トイレに駆け込みました。そこで自分の『真つ黒な痰』を見て『ソツと』としたのを昨日の事のように記憶しています。

そこでタバコを吸うのを“やめよう”ではなく“休もう”と思いました。その証拠に何時でもタバコが吸えるよう、しばらくの間ライターを持ち歩いておりました。実は、その“休もう”が現在まで続いているのです。

薬の力を借りずに禁煙が出来た事を、振り返って考えると、2つの良い点があったと思います。一つ目は、『真つ黒な痰』⇒健康被害を実感できたことです。二つ目は“やめよう”ではなく“休もう”と思った事⇒気負わなかった事がとても良かったと考えています。

当時は、ニコレットが販売されたばかりで、チャンピックスはない時代の話でした。

私のように薬の力を借りずにスムーズに禁煙できたケースは、なかなか少ないと思います。

今は、『愛情でなく、医師への相談』で禁煙が可能な時代となっています。禁煙したいという意志をもって医師に相談すれば良いのです。まあ、『禁煙』をしまじよう！



そもそもタバコって、いつから人が吸うようになったんだろうっ？

コラム ★ タバコの歴史

「コロンブスとタバコ」

1492年、「黄金の国」を目指したコロンブスは、苦しい航海の末に、出発から71日目となる10月12日の早朝、新大陸（＝古代アメリカ大陸）のグアハニ島に上陸します。

コロンブスによって、「聖なる救世主」という意味の「サンサルバドル」と命名された島には、人々が想像だにしなかった豊かな自然と文化があり、この島への上陸はヨーロッパ人にとって、未知の世界への扉を開く大きな出来事となりました。

王旗と十字架を先頭に、サンサルバドル島に上陸したコロンブスの一行が、最初に出会ったのは先住民のアラワク族でした。

友好のしるしとして、鏡とガラス玉を贈ったコロンブス一行に対しアラワク族は、珍しい食物や果物などと一緒に、香り高い乾燥した葉「タバコ」の葉を贈ったとされ、これが、ヨーロッパの人間が「タバコ」に接した最初の瞬間といわれています。



コロンブスと「たばこ」の出会いを描いた想像図

たばこの伝播推定経路図



「ロンプスの新大陸への到達は、世界に大航海時代への門戸を開きました。この出来事により、世界中で人々の交流が盛んになるとともに、それぞれの国の産物が紹介され合うようになったのです。

まず、新大陸からヨーロッパへは、トウモロコシやジャガイモなどが移入され、ヨーロッパから新大陸へは、麦などの穀類から牛や馬といった家畜が渡来しました。この時、ヨーロッパへ「タバコ」が伝来したのです。

「タバコ」は当初、観賞用の植物であるとしても、薬草としてとらえられていましたが、次第に喫煙の風習が広まり、嗜好品として流行しました。それがやがて、アジアや北アメリカ地域をはじめ、世界各地に伝えられていったのです。

(JTウェブサイト「たばこワールド」より引用)

投稿記事 ● 禁煙体験記 (T.K)

僕は1975年生まれの男です。2013年4月から禁煙しています。

僕がタバコを吸い始めたのは高校生になったばかりだったと記憶しています。

単純に計算すると22年ほどタバコを吸っていました。

当時はタバコを吸うことがカッコいいと憧れがあり、吸い始めました。

朝起きたら、すぐタバコ。学校行く道中でもタバコ（誰にも見つからない場所で）。さすがに校内では吸わなかったので停学は無かったです（笑）

大学・社会人になってからもずっと吸っていました。このまま、死ぬまで吸い続けるかなと思ってました。扁桃腺炎で入院してもこっそり病室を抜け出して吸っていました。

看護師さんがあきれた顔していたのを今でも覚えています。それぐらいタバコに依存していました。

しかし、禁煙をするきっかけは突然訪れました。それは小学生の娘の一言。パパの車に乗るとタバコ臭くて気持ち悪くなる。当時、タバコの値段も上がり続けてお金ももたないなと思っていた頃でした。

依存症編

よし、今から禁煙だー!! すぐに、灰皿・ライター・そして吸いかけのタバコをぐしゃぐしゃポイです。意外に出来るものだど、自分の意思がここまでなのかと不思議に思うべらいです。思えばこの時の決断で人生が変わりました。

きっかけは何であれ、禁煙はすばらしい。本当に空気が美味しいです。また、タバコのおいから開放されました。家族からはどんなに感謝された事が。

今、タバコを吸っているあなた。禁煙は出来ます。あなたが禁煙をするきっかけになれば嬉しいです。そんな思いから体験記を書きました。

●禁煙小説● 「Kへの想い」

和屋ゆか

やっぱり、タバコ吸ってる…？

“ Kくんが空港のラウンジの喫煙ルームにいるところを目撃した！タバコ吸ってる姿もかっこいい！”

某SMSにそんな書き込みが出回った。

スマートホンの画面から目を離し、天井から下がるペンダントライトの淡い光を仰ぐと、嘆息が漏れた。

喫煙姿をかっこいいと形容できるファンは、ある意味無邪気でうらやましい。私はそう思うことができないから。

彼は『夢を売る』仕事している。

人々の憧れの対象として輝き続けるという大命題を背負って生きている。

依存症編

『夢売り人』として居続けるために、彼は一般の若者なら普通に楽しんでることを自ら制限し、律しているとインタビュアーで語ったことがあった。が、喫煙はその制限の中には含まれていないということか…。

デビュー当初の彼、高音の透明感あるのびのびとした心地よい歌声は、ここ数年でややハスキーヴォイスに変化している。

それはそれで独特な魅力を醸し出しているが、この声質の変化は彼の成長とは別に、喫煙の影響によるところもあったのではないか？

以前から、心の片隅でそう感じてはいた。

感じていたのに、私は気づかないふりをしていたのかもしれない。

彼が健康を害すると分かっていることをするとは認めたくなかったから。

スマートフォンに目を戻す。

液晶画面の中で彼が微笑んでいる。

私は、長い年月、彼を応援し見守り続けてきている。

そして、ここあることに彼の歌声に、パフォーマンスに、仕事に取り組むその真摯な姿に励まし

依存症編

をもらい、勇気づけられてきた。
この先もずっと、そうありたい。

タバコは止めて…。

液晶画面の彼に、そうつぶやく。

パソコンの前に移動した私は、某ラジオ番組のHPにアクセスした。彼がパーソナリティーを務める関東地区のFM局だ。

このメールフォームに『想い』を記そう。
指は迷うことなくキーボードを叩いていく。
入力した内容を小さな声で読み返す。

どうか伝わりますように…。

そして、私は送信ボタンをクリックした。

依存症編

無断複製・転載を禁ず

発行：有限会社ファルマネットぎふ

2015年9月 発行

2015年10月 改定

2015年11月 改定

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。

しいのみ薬局グループ

ファルマネットぎふは、2014年11月に禁煙宣言し、2015年2月に職員の喫煙者がゼロになりました。

健康推進活動の中核として「禁煙」を位置づけ、患者さんや地域の禁煙運動の拠点になること、また禁煙宣言がさらに広がることを目標に今後取り組んでいきたいと考えています。