

健康だより

第59号 2020年5月発行

虹の薬局

☎0952-32-2077

虹の薬局多久店

☎0952-71-2087

今度こそ禁煙！

タバコの害について学びましょう

タバコの危険物質は、ニコチン、タールだけじゃない

体に有害な物質は 200 種類以上！



アセトン	→	ペンキ除去剤	→	カドミウム	→	カーバッテリー
ブタン	→	ライター用燃料	→	一酸化炭素	→	排気ガス
ヒ素	→	アリ殺虫剤	→	トルエン	→	工業溶剤



タバコの煙には、4,000 種類の化学物質が含まれています。その中には、何と 200 種類以上の有害物質が含まれ、発がん性物質は 50 種類以上にのぼります。有害物質の中でも、よく知られているのは、ニコチン、タール、一酸化炭素です。そのほかにも、ペンキ除去剤に使われるアセトン、アリ殺虫剤に使われているヒ素、車のバッテリーに使われているカドミウムなど、体に大変有害な物質がタバコの煙に含まれています。



ニコチンには強い依存性があります

喫煙者の中には、「タバコを吸うと落ち着く」「ホッとすると」いった効果を感じる人が少なくありません。でも、それって本当なのでしょうか？

実は、タバコを吸って落ち着くのは、体内のニコチンが切れて、「イライラする（ストレス）」ところに、タバコを吸ってニコチンを取り込んだことで、イライラが解消されただけなのです。ニコチンの欠乏と補給に左右される症状は、ニコチン依存症によるものです。

ニコチンは依存性の強い物質です。私たちの周りには、お酒やコーヒーなどの嗜好品があり、それぞれアルコール、カフェインといった依存性物質が含まれていますが、適量であれば健康に問題はありませぬ。ところが、ニコチンは危険薬物のヘロインやコカインよりも依存の危険が高く、しかもニコチン依存症になってしまうと、使用を中止するのは非常に難しくなります。いつでもタバコをやめられると思っていたのに、なかなかやめられないのは、このニコチン依存症が原因なのです。



自分ひとりで禁煙を続けるのは限界があります。今は、様々な禁煙方法があり、病院の禁煙外来で医師と話し合いながら禁煙を続けていく方法もあります。市販のニコチンガムや禁煙用の貼り薬もあります。自分にあった禁煙方法を選んでトライしてみましょう。



タバコをやめたことによるメリット



タバコをやめたその日から「よかった」を実感！

「長年タバコを吸っているから、今さら禁煙しても変わらない」と誤解していませんか？そんなことはありません。**タバコをやめた時点から様々な効果を実感できます。**

たとえば、タバコをやめた直後から、家族や周囲の人が受動喫煙を受けるリスクがなくなります。また衣服や部屋、車にタバコのおいがつくこともなくなり、周囲が深いを感じることもなくなります。タバコをやめて数日後には、味覚や嗅覚が鋭敏になり、食べ物をおいしく感じるようになります。

そのほかにも、目覚めがさわやかになる、肌の調子よくなる、口臭がなくなるなど、日常生活の中で効果を実感できます。



☆お知らせ☆

ご家庭の味噌汁の塩分は多すぎませんか！？測定して確かめてみませんか？

薬局にて**塩分測定会・健康相談**を毎月第3週木曜日2時半より実施中！

別日にも測定可能です。

短時間で出来るのでぜひ一度ご参加を！

ご家庭の味噌汁やスープを空き瓶に20cc程度持参して下さい。

