

宍道湖ランニングが
趣味です！



りびえーる
健康サポーター
げんきち

知って
いますか？

「元気」のための基礎知識

Vol.
39

禁煙支援薬局編

年齢を重ねても心身ともに健康に過ごしたい！
そんな願いをかなえる秘けつをウサギの「げんきち」が取材！
耳寄りな情報をお届けします。

企画：島根県・島根大学医学部

5月31日は世界禁煙デー
受動喫煙のない社会を目指して
～私たちができることをみんなで考えよう～

今回の先生

島根県薬剤師会副会長
平安堂薬局ラビタ大社店管理薬剤師
石部 厚夫 先生



たばこの害と喫煙の現状

たばこに含まれるニコチンを体内に取り込むと、脳に快感を与える神経伝達物質「ドーパミン」が放出され、「気持ちいい。また吸いたい」と感じます。このようにニコチンには強い依存性があるため、簡単にはたばこがやめられなくなってしまいます。たばこの煙にはタールなど有害な化学物質が含まれています。肺がんのほか、息切れや呼吸困難、慢性的な咳(せき)やたんなどの症状が出る慢性閉塞性肺疾患(COPD)といった健康被害を引き起こします。特にCOPDは長年の喫煙習慣が最大の原因とされています。これらは喫煙者だけでなく、周囲の人にも同様のリスクがあります。

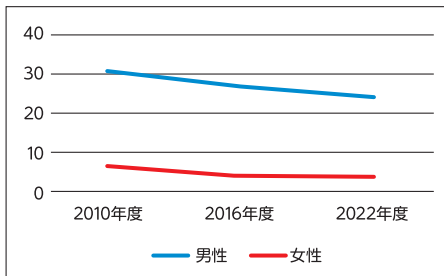
喫煙は病気の原因になるんだ！ たばこを吸わない人にもリスクがあるなんて…。



そうなんです。島根県内のたばこを習慣的に吸う人は男女ともに減少傾向ですが、健康のために喫煙習慣を見直していきたいですね。



島根県のたばこを習慣的に吸っている者の割合(%)



(出典：島根県県民健康栄養調査)

「禁煙支援薬局」とは？

「禁煙したくてもなかなか1人では難しい。背中を押してほしい」「禁煙したいけど、まずどこに行けばいいのかわからない」。そんな人が**気軽に相談できる**のが「禁煙支援薬局」です。

- 禁煙のサポートに必要な講習を受講した薬剤師が在籍！
- 禁煙のポイントや**禁煙治療実施医療機関**への受診を助言！
- 相談は無料！
- 喫煙者本人だけでなく、家族や周囲の人も相談可能！
- 島根県内に70店舗(2025年4月現在)



薬局なら
気軽に相談
できそうだね。

かかりつけ薬局が
禁煙支援薬局なら
処方薬を受け取る
ついでに相談で
きて便利！



禁煙支援薬局
一覧は
こちらから



ステッカーが目印！

窓口で丁寧に話を
聞いてもらえます



禁煙支援薬局には健康長寿しまねマスコットキャラクター「まめなくん」のステッカーが配られています。かかりつけ薬局や身近な薬局に貼られていないか、探してみましょう！

相談事例

● 相談者：50～60代男性

禁煙したいけど
どうしたらいいのかわからない



薬があると
聞いたんだけど…

男性の禁煙への強い意志を感じ、近隣の禁煙治療実施医療機関を紹介しました。受診につながり、ニコチンパッチを12週間貼り続けて徐々に依存状態を抜け出し、禁煙に成功しました。男性の治療中は、医療機関で処方されたニコチンパッチの受け渡し時に禁煙の進み具合や心境を聞いたり、ちょっとした相談に乗ったりとコミュニケーションをとることができました。禁煙というゴールまで、相談者に伴走しながらサポートできるのは支援薬局の強みだと感じました。

▶ 禁煙治療実施医療機関って？

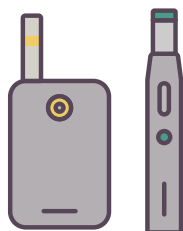
禁煙治療は「ニコチンパッチ」という禁煙を補助する貼り薬を体に貼り、少量のニコチンを体に吸収させることで「たばこを吸いたい」という症状を軽減させ、徐々にたばこを吸うのをやめていく方法が主流です。禁煙治療には健康保険適用も認められています。禁煙治療を行っている医師や専任の看護師がいて、必要な条件を満たした病院やクリニック「禁煙治療実施医療機関」は県内**99機関**あります。

禁煙治療実施
医療機関
一覧はこちらから



加熱式たばこは禁煙へのステップではない！

加熱式たばこの煙にもニコチンや発がん性物質などの有害物質が含まれています。紙巻きたばこと同程度のニコチンを含む製品も。加熱式もニコチン依存症になる恐れがあるので要注意！



今回のまとメモ♪

禁煙支援薬局は心強いね。元気でいてほしいから、たばこを吸う人に勧めたいな！



禁煙には治療に移るタイミングや禁煙方法を間違えないことが大切だと考えています。喫煙者本人の意志がなければ、周囲がどれだけ勧めても禁煙は難しいもの。コミュニケーションをとりながら禁煙に最適なタイミングを探り、適切なアドバイスをするのを心掛けていますので、禁煙支援薬局を頼ってみてくださいね。

国保被保険者の
みなさまへ

「元気」のための基礎知識を参考に、家庭や職場で健康づくりを「プラス1」してみましょう。

企画：島根県・島根大学医学部

お役立ち情報

しまね健康情報eラーニングシステム
しまねMAME インフォ

