



## ひかり健康保険組合からのお便り

お仕事おつかれさまです。

ひかり健康保険組合では、加入者皆様の健康維持・増進を目的とした保健事業を展開していきます。今回は、禁煙のサポートについて、お届けいたします。

### 第74話：禁煙サポート(今度こそ禁煙！！)

禁煙がむずかしいのは、タバコに含まれるニコチンへの薬物依存である『身体的依存』と喫煙習慣による『心理的依存』の2つの依存を同時に克服していかななくてはならないからです。

●身体的依存・・・タバコに含まれるニコチンによって作りだされる「ニコチン依存」です。タバコが吸いたい、イライラする、落ち着かない、といったニコチン離脱症状(禁断症状)が出てきて、禁煙を難しくします。

●心理的依存・・・“食後の一服”のような「習慣」です。喫煙が、習慣として生活の中に組み込まれている状態のことです。

2つの依存を同時に克服することが、禁煙への近道です。

#### (1)【薬局・薬店で禁煙】

ニコチンの離脱症状を和らげるのに必要な量のニコチンを禁煙補助薬によって体内に安定して供給し、無理なく禁煙に導く方法を ニコチン置換療法といいます。

薬局・薬店で購入できる禁煙補助薬には、ガムタイプと、肌に貼るパッチタイプがありますので、使用方法の好みや体質(肌が敏感な方や虫歯・入れ歯の方など)に合わせて選ぶことができます。



禁煙時のイライラ・集中困難・落ち着かないなどの症状の緩和に

#### (2)【病院で禁煙】

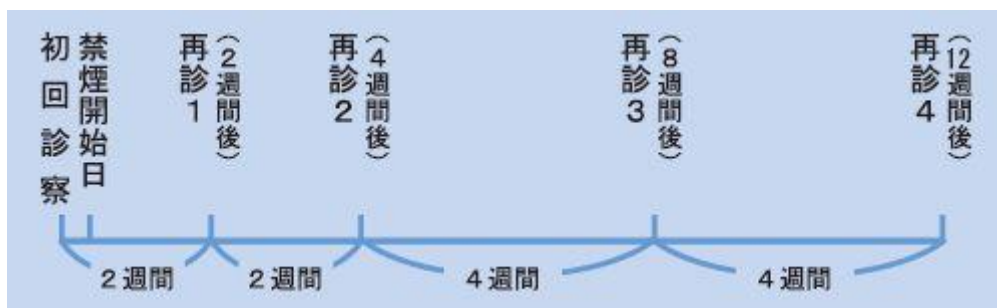
初診を含めて計5回の通院(期間は3ヶ月)は保険診療の対象になります。

《初回》初診時の問診では治療法の説明の他、ニコチン依存度、喫煙の状況、禁煙の関心度などがチェックされます。

《2回目》初回から2週間に再診し、喫煙状況の問診を受け、禁煙補助薬の追加処方を受けます。

《3回目・4回目》4週目・8週目の再診でも、呼気中の一酸化炭素濃度の測定とともに、出現した離脱症状の確認や対処法などのカウンセリングや治療を受けます。

《5回目》12週目の再診が最終回、治療終了です。禁煙に成功していれば、そのまま禁煙を継続するためのコツを理解します。



全国禁煙クリニック検索 ⇒ 『 <http://www.e-kinen.jp/search/index.html> 』



### ◆血液をサラサラにしよう(1)◆

Q. イカやタコ、貝類は血液をドロドロにする。

A. ウソ

イカやタコに含まれるタウリンには、胆汁酸の分泌を助け、心拍出量を増やす作用があります。

また、カテコラミンの放出を抑えて血圧をさげることも知られています。

イカやタコにはコレステロールが多く含まれていますが、このタウリンの働きでコレステロールの代謝にいい影響を与えると考えられています。



#### ■けんこう通信

ご家庭のパソコンへ、保健事業に関するお便りを配信しております。

ご希望の方は、登録のためメールアドレスを添えて[info@hikarikenpo.or.jp](mailto:info@hikarikenpo.or.jp) (当組合宛)までお気軽にメールください。

#### ■こころとからだの健康相談

健康に関わるお悩みのときは、「こころとからだの健康相談」

フリーダイヤル0120-835-839 (はい参考、はいサンキュウ)を安心してご利用ください。

#### ■ひかり健康保険組合への

ご意見・ご要望は[info@hikarikenpo.or.jp](mailto:info@hikarikenpo.or.jp)までぜひお寄せください。

ひかり健康保険組合 <http://www.hikarikenpo.or.jp>

〒171-0022

東京都豊島区南池袋1丁目16番15号 光センタービル2F

tel: 03-5951-7422 fax: 03-5951-9663

