



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99話： 禁煙サポート(今度こそ禁煙！！) ★5/31は世界禁煙デー★

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】

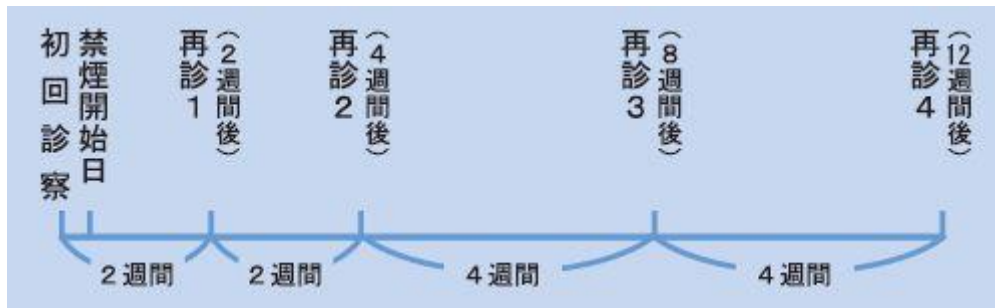
初診を含めて計5回の通院(期間は3ヶ月)は保険診療の対象になります。

《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> 』



◆ 美肌はつくれる(2) ◆

Q. 糖分をとりすぎると肌に弾力がなくなる。

A. ホント!!

しわ、たるみなど肌が老化する大きな原因の1つが活性酸素だ。

活性酸素は生きている細胞ではつねに発生しているが、紫外線を浴びたりタバコを吸ったりすると、さらに大量にできて細胞を傷つける。

この活性酸素の害をさらに広げてしまうのが糖分の摂りすぎなのだ。

ご飯・パン・菓子類などから体内に吸収された糖分は、活性酸素があるとタンパク質を変性させるのである。

グリコシレーションと呼ばれるこの作用が実際に皮膚で起こっていることもすでに明らかにされている。真皮のタンパク質で皮膚に弾力を与えているコラーゲンや弾力繊維がグリコシレーションで変性した結果、弾力がなくなり、しわができやすくなってしまう。

活性酸素は皮脂に働きかけて過酸化脂質をつくり、真皮にあるコラーゲンなどの繊維を固く結びつけて皮膚の弾力を失わせる。これにグリコシレーションの影響が加わるのだから、糖質の摂り方には十分注意しよう！



■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(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

