



## イマコレ ほうとく Imakore Hotoku

### 《裏面記事》

- ・ちょっと一息
- ・花粉症を楽にする!  
今日からできる3つの習慣
- ・医薬品の安全使用研修
- ・宮川保育園のみなさん  
ありがとうございました!

# 禁煙外来 再開



「タバコをやめたいのに、やめられない」——その背景には、麻薬にも匹敵するニコチンの強い依存性があります。ニコチンはアイコスなどの加熱式タバコにもしっかり含まれています。

これに、「くせ」と言われる習慣の二つが絡み合い、個人の意志だけで断つのは非常に困難です。かつての禁煙治療は精神的なケアが中心で、成功率はわずか10%程度でした。

しかし現在は、脳にあるニコチンの受け皿そのものに作用して離脱を助ける優れた薬が登場し、約80%の方が禁煙に成功しています。

この禁煙外来は、厚生労働省の認可を受けた保険適用診療です。3か月間（3～5回の受診）で、薬の力を借りながら生活習慣の改善を図ります。

薬の供給不足により一時休止しておりましたが、本年よりようやく再開することが出来ました。今年こそタバコから脱却したいと考えている方は、ぜひこの機会に禁煙外来へご相談ください。

所長 松島 康

使用者における依存症	<b>ニコチン</b> > ヘロイン > コカイン > アルコール > カフェイン
中止することの困難性	アルコール = コカイン = ヘロイン = <b>ニコチン</b> > カフェイン
耐性出現	アルコール = ヘロイン = <b>ニコチン</b> > コカイン > カフェイン
身体依存（離脱症状）	アルコール > ヘロイン > <b>ニコチン</b> > コカイン > カフェイン
興奮、高揚（酔い）感	アルコール > コカイン = ヘロイン > カフェイン > <b>ニコチン</b>
薬物による超過死亡数	<b>ニコチン</b> > アルコール > コカイン = ヘロイン > カフェイン

Nicotine addiction in Britain Royal college of Physicians

ニコチン（C<sub>10</sub>H<sub>14</sub>N<sub>2</sub>）はアルカロイド一種で「毒物及び劇物取締法」で毒物として指定。即効性の非常に強い神経毒性を持つ。半致死量は人で0.5mg～1.0mg/kg（青酸カリの倍以上）。





# ちょっと一息 増井 利治 (副所長)

皆さんは趣味をお持ちですか。ひと時の娯楽ではない、自己研鑽が要求される「趣味」は長期的に見て心身に少なくない好影響を与えます。これらの趣味には共通の条件があります。

- ①スキルの上限が存在しない
- ②時代や技術革新に影響されにくい
- ③結果が早く、わかりやすく実感できる
- ④体力的・経済的に持続可能

釣りや料理、楽器などはもちろん当てはまります。けん玉もお勧めですよー。



## 花粉症を楽にする！

### 今日からできる3つの習慣

花粉症のつらい季節となりました。花粉症対策の基本は「家の中に花粉を入れないこと」です。

#### 1. 玄関前で「サッと払う」

家に入る前に、服や髪についた花粉を手で払い落としましょう。これだけで室内の花粉を大幅に減らせます。

#### 2. 帰宅後すぐに「顔を洗う」

顔や目の周りについた花粉を早めに洗い流しましょう。うがいもセットで行うとより効果的です。

#### 3. 洗濯物は「部屋干し」

花粉の飛散が多い日は外干しを避けましょう。布団を干す際も、取り込むときに入念に払うことが大切です。

辛い時は我慢せず、ひどくなる前に早めの受診を。「眠くなりにくい薬」などのご相談も承ります。

## 医薬品の安全使用研修

今回は身近な薬、「カロナール」と「ロキソニン」の違いを勉強しました。「痛み止めならどれも同じ」と思われがちですが、副作用を防ぐためには、症状や体質に合った最適な薬の選択が不可欠です。

今後も皆様の安心のため、正しい知識の習得に努めて参ります。



## 宮川保育園のみなさん ありがとうございました！

今年も、宮川保育園の子どもたちから、手作りの素敵な「節分飾り」をいただきました。

子どもの元気なパワーが魔を避け、たくさん福を呼んでくれそうです。



## 今月の外来担当表

報徳診療所 0598-76-1133 受付時間		月	火	水	木	金
午前	内科 8:30~11:30	増井	松島	増井	松島	増井
	眼科 9:30~11:30	-	大 三 学 重	-	-	-
午後	内科 13:30~16:30	松島	松島	松島	増井	増井
	整形 14:30~16:00	-	-	-	-	大 三 学 重
時間外	内科(救急のみ) 17:00~18:00	松島	-	松島	-	増井

大杉谷診療所 0598-78-3021		月	火	水	木	金
午前	診療時間 9:00~10:00	-	-	-	-	松島
	往診 10:00~11:00	-	-	-	-	
午後	診療時間 13:30~14:15	増井	-	-	-	-
	往診 14:15~15:00		-	-	-	-

○往診のない日は、引き続き診察します。  
往診時間に受診をご希望の方は、事前にお電話にてご連絡ください。

※火曜日の午後は16時までの診察となります。