

各科にクローズアップ!

今年度、「禁煙」をテーマにしているこのコーナー。今回は、薬剤科から、確実な禁煙をサポートする「禁煙補助薬」を紹介します。

それでもたばこを

すいますか?(7)

補助薬で楽に確実に禁煙

市民病院薬剤科薬剤師 椎名 政敏

禁煙補助薬の種類

禁煙は、確かに自力でも行えますが、禁煙補助薬を用いることで、ニコチン切れ症状が緩和されて、比較的楽に、確実にすることができま。また、自力の場合に比べて、3〜4倍禁煙しやすくなるという海外の報告があります。

日本では、2006年から禁煙治療に健康保険が適用さ



ニコチンを含まない禁煙補助薬「バレニクリン」(チャンピックス)

れていて、保険適用となる治療では、貼り薬の「ニコチンパッチ」と飲み薬の「バレニクリン(商品名:チャンピックス)」が使えます。

また、一般医療用医薬品として、ニコチンガムとニコチンパッチが薬局・薬店で市販されています。

禁断症状を緩和

ニコチン製剤を使う「ニコチン代替療法」は、禁煙時に表れるニコチン切れ症状を緩和しながら、まず心理的・行動的依存(習慣)から抜け出します。そして、ニコチンの補給量を調節しつつ、依存から離脱するというものです。対して、前述のバレニクリンは、「α4β2ニコチン受容体部分作動薬」と呼ばれる

もので、脳内のニコチン受容体に結合し、作動薬と拮抗薬の二つの特徴を発現します。バレニクリンが受容体の一部を刺激し、ニコチンの場合よりも少量のドーパミンを放出させて、イライラなどの症状を軽くします。同時に、ニコチンと受容体の結合を阻害するので、服用中に再喫煙しても満足感を感じにくくします(おいしくなくなります)。

自力での禁煙がうまくいかない人は、一度、禁煙外来を受診して、禁煙補助薬を使ってみてはいかがでしょうか。

あなたをの禁煙をしっかりサポート

バレニクリン(商品名:チャンピックス)の使い方

バレニクリンは、ニコチンガムやニコチンパッチと異なり、「飲み薬」であることが最大の特徴です。

禁煙開始予定日の7日前から、食後に服用します。標準的な服用期間は12週間(3か月間)で、服用を開始してから7日間はたばこを吸うことができます。8日目から禁煙がスタートします。

餅 窒息事故に要注意

お正月の餅による窒息事故が年々増加しています。餅は小さく切る、お茶などで適度に喉を湿らせるなど、予防に心掛けましょう。もし餅を詰まらせたなら救急車を要請することが原則です。

◆のどに餅が詰まった時の応急処置法

- ・咳をさせる
- ・背部叩打法(左右の肩甲骨の間を何度も叩く)
- ・上腹部圧迫法(みぞおち部分を圧迫する=写真)
- ・側胸下部圧迫法(胸の外側やや下部分を圧迫する)



※上の処置法は「意識が有る」場合の方法です。「意識が無い」場合は、①人工呼吸②背部叩打法③側胸下部圧迫法④口の中に手を入れ詰まったものをかき出す の4手順を繰り返してください。※「掃除機を使って異物を吸い出す」方法は、事故の危険性もあるので推奨できません。

職員募集

一緒に働きましょう

◆薬剤師(正規・平成28年4月1日採用)

資格:有資格者または平成28年春季までに取得見込みの人(年齢制限なし) 募集人数:1人 採用試験日:2月12日(金) 試験内容:教養、作文、面接 応募期限:2月5日(金)

◆随時採用職員(以下表)

各職種、年齢制限はありません。業務内容は、病院事務局までお問い合わせください。試験内容:教養、作文、面接(臨時職員は面接のみ)

職種	区分	受験資格	募集人数	勤務場所
訪問看護師	正規	有資格者	2人	市民病院
言語聴覚士			1人	
介護職員	臨時	各種介護資格取得者	2人	ぬくもりの郷
看護助手			若干名	
視能訓練士			1人	

◆申込方法

所定の履歴書兼申込書(病院備え付けまたはホームページからダウンロード)を、病院事務局まで郵送または持参してください。

※このページに関する問い合わせは市民病院☎72-1525へ

応援します
健康づくり
No.32

食事と運動でロコモ予防

「ロコモティブシンドローム」(運動器症候群)とは、骨・関節・筋肉などが衰えて立ったり歩いたり困難になること、あるいはそうなる可能性が高い状態のことで、略して「ロコモ」と呼ばれています。

ロコモが進むと、寝たきりなど介護が必要になってしまいます。食生活を整えて健康な体を保つとともに、運動の習慣化や医療機関の定期受診を図ってロコモ予防に努めましょう。

《こんな状態は要注意
7つのチェック項目》

- 片足立ちで靴下がはけない
- 家の中でつまずいたりすべったりする
- 階段を上がるのに手すりが必要である
- 家のやや重い仕事が困難である
- 2kg程度の買い物を持ち帰るのが困難である
- 15分くらい続けて歩くことができない
- 横断歩道を青信号で渡りきれない

出典 日本整形外科学会2015年度版パンフレット

問健康管理課 ☎73-1200

◆**認定の基準**
障がい者：知的障がい者(軽度・中度 または身体障がい者(3〜6級)に準ずる人
特別障がい者：知的障がい者(重度)または身体障がい者(1、2級)に準ずる人、もしくは寝たきりの人
※基準日は、平成27年12月31日(年の途中に死亡しているときはその死亡日)です。

◆**申請手続き**
市役所1階高齢者支援課に介護保険被保険者証(緑色)を持参して申請してください。親族が申請する場合、要介護認定書」を交付します。

要介護認定者の所得税控除に

「障害者控除対象者認定書」を交付します

健康運動教室(はつらつ教室) ※申し込み不要
場所/日 ①八日市場公民館/ 14日(木) ②のさかアリーナ/ 26日(火) 受付 13時~13時30分
対象 市内在住で健康づくりをしたい65歳以上の人
持物 タオル・飲料水・室内用運動靴(②のみ)
問高齢者支援課 ☎73-0033

成人健康相談
今月はありません。
※次回は2月4日(木)の予定です。
問健康管理課 ☎73-1200

高年齢者肺炎球菌ワクチン
助成期限は3月末です
今年度、65、70、75、80、85、90、95、100歳の対象者へ、ワクチン接種費用のうち3千円を助成しています。
助成期限は3月31日(木)です。対象者へは予診票を同封して通知をしています。紛失の場合は再発行します。ぜひ接種してください。
問健康管理課 ☎73-1200

給食センターからこんにちは No.32

鮭照焼き



材料(4人分)

- 銀ザケ60g切り身(無塩) 4枚 長ネギ10g A(しょうゆ小さじ2と1/2 酒小さじ1 みりん小さじ1と1/2 みそ小さじ1 ごま油小さじ1/2 砂糖小さじ4 おろしショウガ3g 七味唐辛子少々 白いりごま小さじ1)

魚料理の中でも、子どもたちに人気のサケを使った照焼きのレシピを紹介します。いつもの塩焼きとは違った味付けで、ご飯が進む一品です。

作り方

- ①長ネギをみじん切りにする。
- ②①とAの材料を全て合わせる。
- ③サケの切り身を②に30分程度漬け、下味を付ける。
- ④魚焼きグリルで両面を焼く(サケの皮に少し焼き目が付くまで)。
※フライパンを使う場合は、適量の油を熱して両面を火が通るまで焼く(焦げやすいので火加減に注意)。

ヘルシーな学校給食を
ご家庭で再現してみませんか

栄養価(1人分)

エネルギー 155kcal たんぱく質12.4g
脂質8.7g カルシウム16mg 食塩相当量0.8g

給食献立(11月27日(金) 中学校)



ご飯 鮭照焼き 白菜と鶏団子のみそ汁 大根のそぼろ煮 黒糖ヒールス 牛乳

問学校給食センター ☎70-2210