

お医者さんと禁煙しよう



禁煙補助薬

【ニコチンガム】
ニコチンを含んだガムで、口の粘膜からニコチンを吸収します。
1回の使用量は必ず1個とし、次第に減らします。かみ方は普通のガムと異なりますので、十分に理解してから使用しましょう。薬局・薬店で購入できます。



長所

- ・タバコが吸いたくなってきたときに決められた使用量内で使用できる
- ・ニコチン摂取と同時に口寂しさも紛らわせる



【ニコチンパッチ】

ニコチンを含んだ皮膚に貼る薬です。1日1回、上腕やお腹、背中などに貼ります。皮膚のかぶれを防ぐため、毎日貼る場所を変えるとよいでしょう。
薬局・薬店で購入するタイプと、医師に処方してもらうタイプがあります。

長所

- ・接客などの職種や歯やアゴの問題などでガムをかめない人でも使用できる



禁煙は苦しい辛い、と一人で悩まず、ぜひ専門医師の力を借りてみてはいかがでしょうか。禁煙を成功させて、体も心も綺麗になって、素敵な健康生活を送りましょう。
「ファイザー今すぐ禁煙HPより」(上田)



【ニコチンを含まない飲み薬】
ニコチンを含まない飲み薬は、イライラなどのニコチン切れ症状を軽くするほか、タバコをおいしいと感じにくくします。
1日2回、食後に飲みます。飲み始めの1週間はタバコを吸いながら服用し、8日目には禁煙を開始します。通常、服用期間は12週間です。

長所

- ・肌の弱い人でも使用できる
- ・飲むだけなので簡単
- ・接客などの職種や歯やアゴの問題などでガムをかめない人でも使用できる
- ・ニコチンを含まない

治療にかかる費用

禁煙治療(自己負担3割としては、左の図に示すように、処方される薬にもよりますが12週間で1万3千円〜2万円程度です。

1日1箱喫煙する方なら、12週間のタバコ代より保険診療で禁煙治療を受けた場合の自己負担額のほうが安くなる計算になります。
(詳しくは医療機関にお問い合わせください。)

禁煙治療は保険適用

健康保険等を使った禁煙治療では、12週間で5回の診察を受けます。

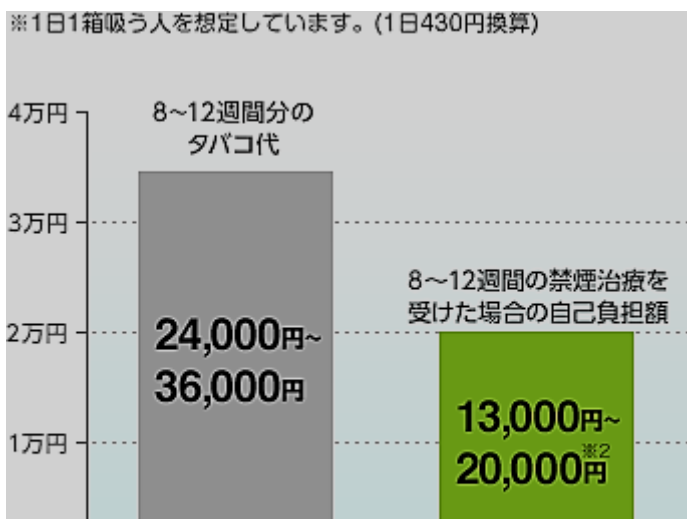
診察に行くと、はじめに喫煙状況などから健康保険等で治療が受けられるかどうかをチェックします。目安としては、一日の平均喫煙本数×これまでの喫煙年数≧200以上です。

診察の内容

毎回の診察では、禁煙補助薬の処方を受けるほか、息に含まれる一酸化炭素(タバコに含まれる有害物質)の濃度を測定したり、禁煙状況に応じて医師のアドバイスを受けることができます。



《タバコ代と治療代の比較》



手洗い・うがいのススメ

11月に入り、気温もだいぶ低くなってきました。空気が乾燥した寒い季節は、体調を崩しやすい、風邪や感染症にかかりやすい時期です。今回は普段からの予防策として、『正しい手洗い・うがい』の方法をご紹介します。と思います。



★ バイ菌が付着しているのは手のひらだけと思われがちですが、実際には手指全体についています。特に爪の根本、爪、爪下のすきまなどはバイ菌の格好の隠れ場所です。よく使う指先、汚れの落ちにくい爪先は入念に洗いましょう。

また、親指、指の間、手首は洗い残しが多いので、丁寧に洗うよう日頃から心掛けておきたいですね

★

◆帰宅後・食事前に行いましょう。正しい手洗いの方法

- ① 手のひらをあわせて洗う。
- ② 指先や爪の間も、渦を描くように洗う。
- ③ 手の甲を伸ばすように、洗う。
- ④ 指の間も十分に、洗う。
- ⑤ 親指を手のひらでねじるように洗う。
- ⑥ 手首も忘れずに、洗う。
- ⑦ ⑥の手順を各5秒間ずつ行う。



正しい手指アルコール消毒

アルコール消毒はアルコールをいっぱい手に付ければ良いというものではありません。以下の方法で行いましょう。

- ① アルコール消毒を、指を曲げながら適量(1〜2プッシュくらい)手に受ける。
- ② 手の平と手の平をこすり合わせる。
- ③ 指先、指の背をもう片方の手でこする。
- ④ 手の甲を、もう片方の手の平でこする。
- ⑤ 指を組んで指の間をこする。
- ⑥ 親指をもう片方の手で包みねじり、こする。
- ⑦ 両手首まで丁寧にこする。
- ⑧ 乾くまですり込む。

◆帰宅後・食事前・のどに不快感や炎症があるときうがいをしましょう。

水でのうがいをする場合

- ・ 家から帰ったとき
- ・ 外で遊んだとき
- ・ そうじのあと

うがい薬を使う場合

- ・ 風邪が流行っているとき
- ・ のどが痛いとき
- ・ 体が弱っているとき
- ・ 風邪をひいたとき

正しいうがいの方法

うがいしやすい量(約60ml)の水や緑茶(殺菌作用があるといわれています)または希釈したうがい薬をコップに用意します。これを使って3回に分けてうがいをします。

- ① 口の中の食べかすなどを取る目的で、口に含んで強くうがいをします。(いわゆる『クチュクチュペッ』)
- ② 上を向いて、のどの奥まで届くように15秒程度うがいをします。(いわゆる『ガラガラペッ』)
- ③ もう一度『ガラガラペッ』をします。



正しい手洗い・うがいで風邪を予防しましょう!

【株 SARAYA HP 参照】(深澤)

みんなの絵

編集後記

我が家の第5の家族アポロについて書くこうと思います。アポロという名前ではありますが、彼女は我が家の初めての犬です。子供が成長し、やがて家を離れるかも思った時に、家に犬が居る生活をなんとかしても経験させたいと思いました。そして我が家にやって来たのがトイプードルのアポロです。

彼女は犬を知らない私たちに、子犬時代の色々のトラブルを経験させましたが、1年を過ぎた頃よりすっかり落ち着き我が家の一員となりました。彼女は、口はきけません。彼女が、それ以外の方法で私たちと意思を通じあう事が出来ます。これは大きな驚きでした。彼女も、もう7歳を過ぎ今はクッションの上で丸くなって眠っています。(中島)

