

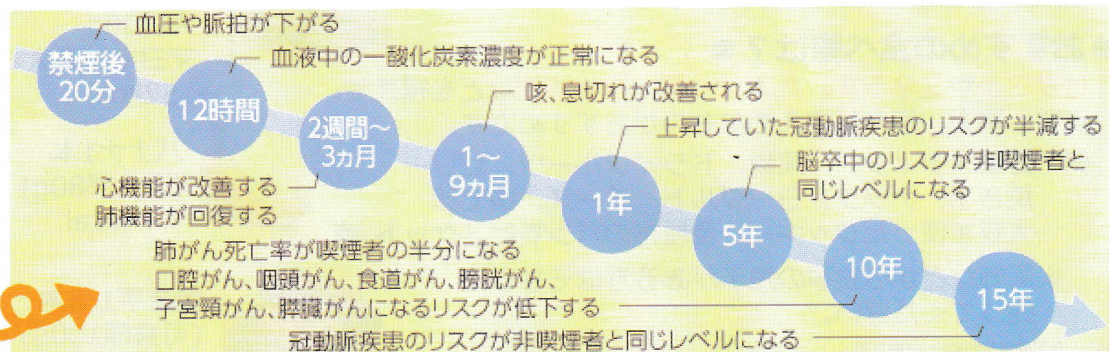
フォーラルだより

タバコと健康

5月31日は「世界禁煙デー」です。喫煙しないことが一般的な社会習慣となることを目指して、世界保健機関（WHO）によって定められました。厚生労働省では5月31日～6月6日までを「禁煙週間」と定めています。タバコの煙には200種類以上の有害物質、70種類以上の発がん性物質を含み、健康に害を及ぼすことがわかっています。また、誰かのタバコの煙を吸うだけでも、喫煙者と同様のリスクがあります。禁煙したい方、喫煙される方もされない方もこの機会にタバコと健康について考えてみましょう！

禁煙を続けると…

医学的には、禁煙を短期的あるいは長期的に続けると体の機能の改善や病気になるリスクの低下など様々なメリットがあります。



他にもこんなメリットが…

引用：日本医師会 コラム禁煙を続けると <https://www.med.or.jp/forest/kinen/start/#firstContents> (2026.3.23)

喫煙が原因の咳や痰、肌質の改善、お金の節約、食事がさらに美味しくなる、疲れにくい体になる等

禁煙外来

禁煙の意志やニコチン依存症の診断などの条件をみたと健康保険が適用され、おおむね1日のタバコ代より安い金額で治療が行えます。(要件を満たさない場合でも、「自由診療」で禁煙治療を受けることができます。)薬とカウンセリングの両輪で、成功率は7～8割と高いです。

お住まいや職場の近くで、禁煙外来を行っている医療機関は、**医療情報ネット「ナビイ」**で調べることができます。「禁煙外来」で検索してみましょう。

※禁煙治療薬の供給停止の影響で、禁煙外来の新規受付を一時停止している医療機関があります。



「ナビイ」はこちらから

禁煙補助薬

禁煙後のストレスやイライラなどのニコチン離脱症状を和らげる効果があります。また、タバコを吸った時の満足感を抑える薬もあります。

禁煙外来で使用できる禁煙補助薬は、貼り薬のニコチンパッチ（ニコチネルTTS）とニコチンを含まない飲み薬バレニクリン（チャンピックス錠）があります。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。

禁煙補助薬を利用すると、ニコチンガムでは**1.5倍**、ニコチンパッチは**1.6倍**、チャンピックスは**2.2倍**、自力の禁煙に比べて禁煙成功率が高まると報告されています。

参考：さあ禁煙を始めましょう！ 日本医師会 <https://www.med.or.jp/forest/kinen/start/> (2026.3.6)

禁煙のおくすりってどんなもの？ | 厚生労働省 健康日本21アクション支援システム <https://kennet.mhlw.go.jp/information/information/tobacco/t-06-006> (2026.3.6)

禁煙時の食事

禁煙後はニコチン離脱症として食欲が亢進し、体重増加が起こりやすくなります。禁煙が安定したら、食生活の見直しも行いましょう。

ポイント1

規則正しい食生活を心がけましょう

様々な食材を使うことを心がけて、脂っこいものを控えましょう。外食をする場合はできるだけ定食のように品目の多いものを。意識的にゆっくりと、よく噛んで食べるようにしましょう。



ポイント2

間食を工夫しましょう

禁煙すると口寂しくなり、間食が増えます。干し昆布や梅干し、キシリトール配合のガムなどカロリーが低いものを選ぶようにしましょう。また、飲み物はお茶や水など、砂糖が入っていないものを選びましょう。



詳しくは、薬剤師・管理栄養士までご相談を！

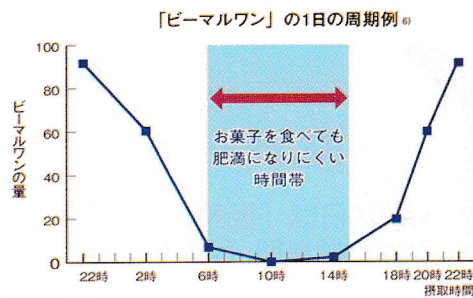
参考：禁煙後の体重マネジメント | 厚生労働省 健康日本21アクション支援システム <https://kennet.mhlw.go.jp/information/information/tobacco/t-06-008> (2026.3.5)

皆さんは間食をとる習慣はありますか？おやつ時間はホッとひといきできる大切な時間ですが、間食の種類や量によっては、過度の体重増加など健康に悪影響になることもあります。適切な間食のとり方・選び方について考えていきましょう。

●食べる場合は、いつがいいの？●

人間の体内では、体脂肪を溜め込むたんぱく質「BMAL1(ビーマルワン)」が分泌されています。最も少ない時間帯は午後2時～4時なので、おやつを食べる場合はこの時間がおすすです。BMAL1の量が急激に増える午後8時以降のおやつは控えるようにしましょう。

参考：日清製粉グループ ウェルナビ時間栄養学を实践！その1 食べ方や時間を変えてメタボ脱出計画！(2026/2/7)
https://www.nisshin.com/welnavi/magazine/food/detail_012.html



「ビーマルワン」の1日の周期例①
 出典：Shimizu S. et al. PNAS. 102:12071-12076(2005)

●どれくらい食べていいの？●

食事バランスガイドでは、1日のお菓子や嗜好飲料の目安の量は200kcalとされています。

●おすすの食べ物？●

ビタミンやミネラル、たんぱく質、食物繊維などを補えて、糖質、脂質、塩分が控えめなものがおすすです。

例：野菜スティック、果物、ドライフルーツ、ゼリー、焼き芋、ナッツ、ヨーグルト、チーズ、ゆで卵、大豆を使ったクッキー、全粒粉のパンやビスケット 等

※医師などから食事の指示がある方はそちらに従ってください。

参考：全国健康保険協会 福島支部
 太りにくいおやつのおべ方・選び方(2026/2/7)
<https://www.kyoukaikenpo.or.jp/shibu/fukushima/cat070/20231005/>

：農林水産省 食事バランスガイド
 「食事バランスガイド」の適量と料理区分(2026/2/7)
https://www.maff.go.jp/j/syokuiku/kenzensyokuseikatsu/about_b_guide.html#tekiroyo

参考：厚生労働省健康日本21アクション支援システム「お菓子や間食の取り入れ方」(2026/2/7)
<https://kenet.mhlw.go.jp/information/information/food/e-03-002>



野菜スティック

- きゅうり30g
- にんじん30g
- 大根30g
- マヨネーズ大さじ1

→152kcal



プレーン
 ヨーグルト
 (無糖)100g
 →56kcal



バナナ1本、
 (可食部80g)
 →74kcal



6Pチーズ
 2個40g
 →125kcal



焼き芋1/3本
 (可食部100g)
 →151kcal



ゆで卵1個
 (可食部50g)
 →67kcal

薬の準備ができるまで

いっぽうか 一包化編

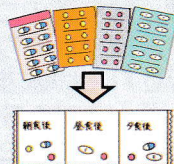
一包化(パック)とは、服用タイミングが同じ薬や、複数の薬を服用する場合などに、それらを1回の服用分ごとに1つの袋(朝・昼・夕・寝る前など)にまとめることです。ご希望に応じて、日付・名前・服用タイミング等を印字できます。

一包化してほしいときは・・・

まずは患者さんご自身で、医師や薬剤師に一包化の希望を伝えましょう。

↓
 薬剤師が一包化に入れる薬の条件を確認します。
 湿気に弱い薬、一部の特別な薬は一包化できない場合があります。

↓
 薬局の機械(分包機)で一包化を行います。



一包化することで、飲み間違いや薬の紛失の防止になり、ご自身や介護をする方の、薬を整理する時間を短くすることができます。薬局でお気軽にご相談ください♪



ひとマスごとに
 取り出した錠剤を
 セットします

印字設定
 の画面

分包機

シートから錠剤を取り出す
 便利グッズ

分包後、正しく作成できているか
 薬剤師がチェックしています！

👉お薬カレンダーを併せて使用すると、よりお薬を管理しやすくなります。

店舗紹介 表面記事作成：すずかぜ薬局

- ・専門医療機関連携薬局(がん)
- ・健康サポート薬局
- ・地域連携薬局

所在地：東京都墨田区江東橋4-15-5
 (JR総武線錦糸町駅徒歩5分)



総合病院の門前にあり、様々な科からの処方箋が多いことが特徴です。薬局内にスタッフの自己紹介やおすすスポットを掲示し、親しみをもってもらうきっかけにしています！お薬やお食事のことなど、お気軽にご相談ください♪

