



つばさ新聞6月号

発行：つばさ薬局 ソリオ店
宝塚市栄町2-1-2 ソリオ2
TEL: 0797-86-3711
令和3年6月1日発行



雨の日が多くなる季節となりました。雨が多くなると気持ちもジメジメしてしまいがちですが、カラッと元気に過ごしていきましょう。気分転換にきれいなあじさいでも見に行こうかな...♡

もちろん、感染対策やソーシャル・ディスタンスもお忘れなく...♡



食生活アドバイザー

Tさんによる食生活講座

最近ではステイホームで目に負担が増えていませんか？今回は目の健康に役立つ食品を紹介します。

- ルテインとゼアキサンチン：これらは緑黄色野菜に多く含まれています。ルテインは毎日10mg以上摂ることが推奨されています。ほうれん草なら1束弱、ブロッコリーなら2株ほどに相当します。
- アントシアニン：紫色の果物（ビルベリーやカシスなど）や紫色の野菜（紫キャベツやナスなど）、紫いも、いちご、黒豆などに多く含まれています。
- アスタキサンチン：サケやエビ、カニなどに多い赤色の色素です。1日6mg以上摂りたい成分ですが、アスタキサンチンの多いサケでも1切れに1mgしか含有していません。
- クロセチン：クチナシの実やサフランに含まれていますが、日常的に使うのは難しいですね。目だけでなく、睡眠の質を改善したり、肌（シミ・くすみ）にも良い成分です。

これらの成分は、多くの研究で目に対する健康効果が認められています。十分な量を毎日摂ることは難しいため、必要に応じてサプリメントも活用していきましょう。

ベータカロテン、ビタミンC、ビタミンE、ビタミンB群、亜鉛、銅、DHA、EPA...ほかにも目の健康に大切な栄養素はたくさんあるため、バランスのよい食生活が大切です。ほとんどの成分が体内では作られないため、日々の食事から継続的に取り入れる必要があります。



今回は、旬を迎える赤くフレーティーなあじさいを紹介いたします。

みんなのための禁煙

今月のテーマは禁煙です。禁煙する側とそうでない側の両方の面からそれぞれお話したいと思います。

まず「禁煙する側の方」。自分で禁煙!は薬剤師の立場からすると実は余りお勧めできません。特に喫煙歴が長く、かつ本数が多ければ理にかなっている方法で行うことで成功率が向上します。みなさんご存じのように、ニコチンによる快感の依存と心理的な依存も重なって禁煙が困難になっているのです。

市販薬ではニコチンガムとニコチンパッチが存在します。また処方薬ではニコチンパッチの他に、内服薬も存在し、ニコチンを含まないのが特徴です。保険診療で禁煙する場合は条件がありますので、その医療機関が禁煙外来をしているかどうかを確かめましょう。医療向けのニコチンパッチは自由診療もありますが、内服薬は保険診療のみとなります。

次に「そうでない側の方」。問題は副流煙です。副流煙には主流煙の数倍から十数倍の有害物質が含まれています。また目に見えていない喫煙者からの息にも含まれ、喫煙後約200秒間は成分が残ると言われています。換気扇の下での喫煙も料理の匂いが部屋に残ると同じ原理で有害物質は取り切れません。タビコの煙が見えなくなった後でも、喫煙者の髪の毛や衣類、部屋のカーテン、ソファなどに有害物質は残ります。空気清浄機も製品によると思いますが、原則、粒子状成分の除去のみで、有害物質のガス成分は素通りするとされています。

「喫煙する方」「そうでない方」~結局のところ、両方の立場の方、すべての皆さんの為に禁煙を一度検討されてみてはいかがでしょうか？



7月の個別相談会

「熱中症と夏の体調管理について」
相談会は完全予約制となります。
詳細は薬局までお気軽にお問い合わせ下さい。



😊 いまからでも遅くない!! 😊

5月31日が何の日か、知っていますか?

この日は、WHO（世界保健機関）により定められた「世界禁煙デー」です。
また、厚生労働省では毎年5月31日から6月6日を「禁煙週間」と定めています。
世界中で、この日に禁煙を始める人が多いようです。
禁煙をしたい人も、ちょっとでも興味がある人も、
世界のみなさんと一緒に禁煙に取り組んでみませんか?



今回は、「禁煙補助薬」のご紹介です!

✿ ニコチネルガム ✿

- ・「吸いたくなったらかむ」だけ!
- ・自分でコントロールしながらの約2週間の禁煙プログラム!
- ・ニコチン置換療法で無理のない禁煙に導きます!



☆ニコチネルガムは、ガム1個中に2mgのニコチンを含含有しています。イオン交換樹脂に吸着させたニコチン分子がガムベースに練りこまれており、かむことで、ニコチンが放出される設計になっています。ガムベースにも、シュガーレスコーティング層にもフレーバーを含んでおり、かみやすいタイプの禁煙補助薬です。

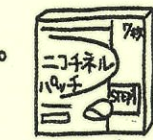
スペアミント
ミント
マンゴーの
3種類!!



☆ニコチネルガムは、約3か月で無理のない禁煙へ導きます。

✿ ニコチネルパッチ ✿

- ・ニコチネルパッチは、タバコをやめたい人のための医薬品です。
- ・禁煙時のイライラ・集中困難などの症状を緩和し、禁煙を成功に導くことを目的とした禁煙補助薬です。
- ・1日1回貼るだけの簡単な使用方法です。
- ・シンプルな2ステップの禁煙プログラム!



ニコチネルパッチ 20



ニコチネルパッチ 10

☆ニコチネルパッチは、ニコチンが含まれている薬物貯蔵層の周りをマトリックス層でくるみ、支持体と粘着層ではさんだ構造になっている貼り薬です。マトリックス層からニコチンが一定量ずつ徐々に放出され、喫煙時のニコチン摂取量に基づき安定した血中濃度が保たれるように設計されています。

STEP 1 → STEP 2
シンプルな
2ステップ!!



☆ニコチネルパッチは、約2か月で無理のない禁煙へ導きます。

✿ 報告された禁煙後による日常生活の中で効果 ✿



目覚めが
さあやかに
なった



肌の調子が
よくなった



食べものを
おいしく
感じるよう
になった

※こちらで紹介した商品を購入希望の方はお気軽に薬局までお問い合わせ下さい。