

たばこを吸うと身体に悪い、家族に悪い、環境に悪い。そんなことは誰でも言える事で大概聞き飽きているでしょう。そんなあなたに朗報です。仕事をしている方はタバコを吸っているにも関わらず、今の業務がこなせているのですよ。タバコを吸うために席を外し、何度も喫煙所まで行き来し、喫煙して帰ってくる。それでも仕事がきちんと終われているのです。



もし、タバコをやめてしまったらどうなるのでしょうか。

まず、タバコを買うお金がたまります。例えば一箱 300 円のタバコを毎日一箱吸う方が禁煙してしまった場合、一ヶ月で  $300 \times 30$  で 9,000 円です。一年なら  $300 \times 365$  で 109,500 円。ちょっとした旅行も可能でしょうか。時間も有効に使えてしまいます。工作中 2 時間に 1 回、5 分タバコを吸ったとしましょう。8 時間なら 20 分、一ヶ月 20 日働くとしたら 400 分。およそ 6 時間半。映画 3 本分です。

喫煙されている方はやめたらストレスが溜まるといいます。喫煙で忘れることはできるでしょうが原因まではなくなるのでは？

タバコをやめると太るといいます。それは多分、食事の本来の味がわかってしまう為、おいしく感じ、食べ過ぎてしまうのでしょうか。



それでも禁煙しようかと思うかもしれません。禁煙は苦しいものです。失敗するのが当たり前です。でも、それでもやってみようかと思えばそれだけで素晴らしいです。失敗してもまたやってみようと思えるだけでもっと素晴らしいものです。そんな苦しさを少しでも和らげる方法を知っているのが薬剤師です。薬局で売っている医薬品や、禁煙外来を紹介できます。禁煙外来で処方された薬の説明も出来ます。一度ダメ元で薬剤師に聞いてみては？

高浜中央調剤薬局 神谷宗昭

監修 愛知医科大学看護学部 成人看護学 谷口千枝