



## たばこについて

煙草は簡単に購入できるにもかかわらず、毒性は高く、誤飲や大量摂取により急性ニコチン中毒を起こし、場合によっては死亡することもあります。煙草の煙に含まれる化学物質は4000種ほどで、中には発癌性のあるベンゾピレンなども含まれます。煙草に含まれるニコチンは自律神経を刺激して、一時的に快の感覚や覚醒作用を起こしますが、ニコチンを接種し続けると依存性を示します。

喫煙開始年齢が低いほど依存を形成しやすく、健康に与える影響や発癌性も高いとされています。



### 病 気

喫煙により、肺癌、咽頭癌、食道癌などにかかりやすくなります。それから、COPD（慢性閉塞性肺疾患）になりやすくなります。COPDとは煙草の煙により肺の中に炎症や破壊が生じて、十分なガス交換が行えなくなることで、息切れなどがひどくなり、重症化すると寝たきりになってしまいます。また煙草の煙は、血管も傷害して動脈硬化を促進し、狭心症、心筋梗塞、脳血栓、脳梗塞などのリスクを高めます。歯肉の血管にも影響を与えるため、歯周病になりやすく、歯周病がまた動脈硬化を促進するとうい悪循環に陥ってしまいます。

### 禁 煙

今では、薬局やドラッグストアで禁煙補助薬を購入することができますので、薬剤師に相談してみましょう。また、一定の要件を満たして、届け出をしている医療機関で、保険で禁煙補助剤を処方してもらうこともできます。保険が適用になるかは、病院に確認してみてください。

タバコは身体に悪いと分かっているのに、つい吸ってしまう、何度もやめようと思って禁煙にチャレンジしながら失敗してきた、こんな方いませんか？！禁煙のお手伝いをする『禁煙サポーターのいる薬局』もあります。どうぞお気軽に御相談ください。

## バナナのはなし

最近、テレビ等で話題になっている“バナナ”。特に“朝食バナナ・ダイエット”という言葉を目にします。また、店頭からバナナの姿がない?!という現象もしばしば起きているという事も…。

何かと注目を浴びている“バナナ”についてのおはなしです。



### ●●朝食バナナ・ダイエットとは●●

朝食バナナ・ダイエットとは、朝食時にバナナだけを食べてダイエット効果が出るという、非常に画期的で、ダイエットの中でも話題騒然となっています。バナナは低カロリーに加え、豊富な栄養素が含まれています。そのため、ダイエットにバナナを組み込むことは、カロリー制限しながらの食事として使いやすいからでしょう。

しかし、バナナはご飯の代わりにはなりません。極端な摂取方法は避けましょう。

### ●●バナナの栄養●●

#### ■消化吸収に優れている糖質■

体を動かすためのエネルギーの源。運動時にバナナを食べると良いとされるのは、ブドウ糖や果糖という消化吸収されてエネルギーになるのが比較的早い単糖類が多く含まれているからです。つまり、スタミナの持続や、集中力UPに効果的！また、病気などで食事が摂れないとき、朝食が摂れないときなどにもオススメの食品です。

#### ■高血圧予防に効果的なカリウム■

食塩の過剰摂取による血圧上昇予防。高血圧が気になる人や、塩分を摂取しすぎたときなどに、オススメです。

#### ■抗酸化物質のポリフェノール■

動脈硬化やガン、老化などの原因となる物質を消去してくれる食品の成分です。バナナに含まれるポリフェノールは、このような病気を予防してくれる効果があるといわれています。

### ●●バナナの保存●●

バナナは南国の果物のため、10℃以下の場所に保存すると、低温障害を受け黒変してしまうため、室温で保存しましょう。冷蔵庫に入れるのは、食べる30分前が良いでしょう。

★バナナには、体を冷やす作用があります。冷え性の方は多食しないように気をつけましょう。また、1本あたり、ご飯半膳分のエネルギーが含まれているため、食べすぎには注意して下さい。身体に必要な栄養素は、色々な食材から摂取することをオススメします。極端な生活は避けてください。楽しい食生活を心がけてみてはいかがでしょうか？