

## むつ下北支部活動報告

### ～令和6年度禁煙サポート事業（禁煙相談会）への参加報告～

むつ下北薬剤師会  
広報・情報委員会 細川 智弘

10月20日（日）、11月24日（日）、12月15日（日）の3日間、下北文化会館で行われた令和6年度禁煙サポート事業（禁煙相談会）に薬剤師として参加してきました。この事業は、むつ市役所の保健師とむつ下北薬剤師会の薬剤師によって行われる相談会です。

私は2年連続で参加させていただきました。昨年度は計6名に対して禁煙指導を実施しそのうち2名が自力で禁煙をすることができました。今年度は計4名に対して実施し1名が現在禁煙外来を受診中、1名が来年度に禁煙外来を受診するという結果でした。

実際の参加者の話として、いくつかお示ししたいと思います。

- ・タバコを吸ってしまう時間帯として、起床時や午前中のように早い時間帯に1本目を吸ってしまう。
- ・仕事などでのストレス以外にも日常のサイクルにすでに喫煙が組み込まれているため、気づいた時には吸ってしまっている。

などの話がありました。

私は薬剤師として、禁煙によって体に起こる有害な事象や体に起こる異変について伝えるとともに、禁煙外来の紹介やニコチンパッチやニコチンガムなどのOTCの紹介といった内容をメインに伝達しました。

しかし、金銭面での負担などでそれらが実施できない方もいらっしゃいました。その方には、タバコを吸いたくなったらお茶を飲んだり飴をなめること、大きく深呼吸をしたりテレビを見るなど別のことに気持ちをむけることなどを薦めました。さらに我慢をすることができたら、自分に対してご褒美を与えることも効果的であることを伝えました。

このように薬剤師としての専門知識だけでなく、一人一人にあった禁煙サポートが必要であるということも、身をもって感じることができました。

来年も参加する機会があれば参加したいと思っています。

みなさんも禁煙活動を普及させましょう！