



# 【あおぞら】

Vol.55 2025.11



篠崎内科クリニック

**年末休暇:12月29日(月)~1月4日**  
**お間違えのないようお願い致します**

**<休診日のお知らせ>**:現在決まっている休診日の日程です。

2026年1月13日(火):1月12日(月・祝)当番医の代休

**<今月のトピックス>**:急激に朝晩冷え込む季節になりましたが皆様いかがお過ごしでしょうか。まず11/1現在の感染症の状況です。インフルエンザは爆発的流行には至っておりませんが、少しずつ陽性者が出ている状況です。新型コロナと併せて手洗い・手指消毒等でしっかり予防してください。

次に「チャンピックス(禁煙治療薬)」が販売再開された件に関して説明いたします。長らく出荷が停止されておりました**禁煙補助薬が、この度ついに販売再開となりました**。これに伴い、**当院でも禁煙外来の新規受付を再開いたします!**チャンピックスは、**ニコチンを含まない飲み薬**です。**禁煙によるつらい離脱症状や、タバコへの強い切望感を和らげる事で高い禁煙成功率を誇ります**。

- ①禁煙のイライラを軽減:薬が脳内のニコチン受容体と結合し、少量のドーパミンを放出することで**禁煙中に感じるイライラなどの離脱症状を抑えます**。
- ②満足感を抑制:薬がニコチン受容体を占領しているため、もし服用中にタバコを吸ってしまったとしてもドーパミンが放出されず、**タバコによる「おいしい」「満足した」という感覚を覚えにくくします**。また、人によってはタバコを吸うと吐き気がするという方もいらっしゃいます。

これらの効果により、自力での禁煙が困難だった方も、より楽に禁煙に取り組むことが期待できます。**臨床試験では高い禁煙成功率(3か月治療継続で60~80%)が示されています**。

治療プログラムはきっちり3か月(12週間)になっており、受診のタイミングも決まっています。**35歳以上で1日の喫煙本数×喫煙年数が200を超えた方が治療の適応となります**。注意点は**しっかり3カ月継続しないと成功率が激減**する点です。スパッと禁煙できたことで治療を自己中断する方がいらっしゃいますが、禁煙後3か月間はふとした時に吸いたくなって1本吸ってしまうことで失敗に終わるのがそのパターンです。「禁煙したいけれど、いつも失敗してしまう」と悩んでいる方はこの機会にぜひ**保険診療の禁煙外来(3か月で18000円程度(3割負担))**をご利用ください。ご希望の方はスタッフにお問

い合わせください。

## 【11月の健康特集】

### ①乾燥と寒暖差にご注意を！

空気が乾燥すると、喉や鼻が弱り風邪やインフルエンザになりやすくなります。簡単な予防として加湿器・濡れタオルを干す・寝室に水をはった洗面器などをおく・こまめに水分補給をする。

寒暖差で自律神経も乱れやすいので、ストレッチや温かい飲み物でリラックスを♡

### ②食欲の秋、バランスよく楽しもう

秋はおいしい食材がたくさん！でもバランスも大事です(\*'▽')

☆きのこ→食物繊維で腸を整える ☆柿・みかん→ビタミンC 風邪予防

☆青魚→血管を元気に！！



いろいろな食材を少しずつがコツです。

秋の味覚を楽しみながら健康に過ごしましょう。

### ③寒い季節は血圧に注意！

冷えて血管が縮み血圧が上がりやすくなります。



☆入浴はぬるめのお湯でゆっくり♫

☆朝は布団の中で手足を動かしてから起きる。

☆軽い運動・減塩を心がける。

☆寒くても白湯や常温水など心がけて摂取をしましょう。

こういったちょっとした工夫で冬の血圧トラブルを防ぎましょう。