

私の
場合



仲間の戦う姿
見ることができたのが良かった。

わたなべ ときひろ
渡邊 時宏 さん (62歳・穂高有明)

今年2月から禁煙に成功しています。それまでは、1日3箱を34年間吸い続けていました。成功したことに家族も喜んでます。禁煙のきっかけは、市で行われた「禁煙チャレンジ」に参加したこと。タバコについて、意見を出し合うことが成功した要因だと思います。これからやめようと思っている人は、禁煙サークルなどに参加するのがよいと思います。

○「やめるつもりはない」「やめられない」と言っても、それはニコチン依存症のために、そう信じ込んでい

○愛情を持って「やめてほしい」と何度でも。
— タバコをやめられないのはニコチン依存症という病気のためです。タバコは手強いものです。なかなかすぐには効きませんが、何年でもあきらめずに言うことです。

○禁煙には周囲の理解と協力も大切です。上手な禁煙サポーターになるにはどうしたらいいでしょうか。

サポート編 周囲の協力

○「やめるつもりはない」「やめられない」と言っても、それはニコチン依存症のために、そう信じ込んでい

○禁煙中の多少のわがままは大目に見て。
— 1週間くらいはイライラすることもありますが、元に戻ります。

○少しの努力でも褒めます。
— もし禁煙が1日で終わっても「1日禁煙できた！」と褒めてください。

○しかるのではなく、励まして応援。
— 「なんでやめられないの」「どうせやめられないくせに」は禁句。「やめてくれたら何より嬉しい！」「きつとやめられるよ」と声を掛けましょう。

— その人の本当の気持ちではありませんので、変えることはできません。怒ったりせずに気長に対応しましょう。

脱・根性論
やっぱりタバコはやめられる！

導入編 よく考えよう

喫煙者の7割以上が禁煙したいと思いつつながらタバコを吸っているそうです。禁煙できるかどうかは、意思の強い弱いで決まるものではありません。大事なのは次の3つを考えていただくことです。これは心理的な依存を解くために必要なことです。

- タバコを吸うことは、あなたにとって本当に必要なことですか？
- もしそうだとすると、それはなぜですか？
- もしそうでないとすると、なぜ吸っているのですか？
- タバコをやめた後、味気ない生活が待っていると感じるかも知れませんが、本当にそうでしょうか？
- 味気ない生活になるとすると、あなたがタバコを吸い始める前の子どものころは、ものすごく味気なかったはずですが、そうでしたか？

○禁煙した時のニコチンの禁断症状は耐えられないものだと思いますか？

— 禁断症状はニコチンが身体から抜けていく証拠です。禁断症状は3日で治まります。

実践編 禁煙のコツ4カ条

- 実践1 徐々ではなく、きっぱりやめる
- 実践2 タバコを吸いたいという衝動は1〜2分で治まるため、その間気を紛らわす
- 実践3 他人のタバコのニオイが臭く感じるようになれば成功
- 実践4 タバコを吸える場所へなるべく行かない。禁煙開始から3カ月間は、避けられる宴会は避けた方が賢明

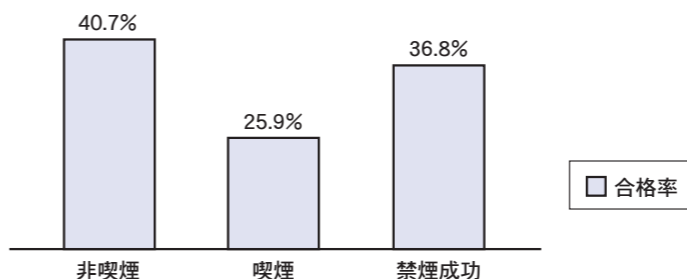
※6月から、禁煙補助剤のニコチンパッチ（ニコチンネルTTS）が保険適用になりました。保険適用には条件があるため医療機関の確認が必要です。

8月の休日当番医

| | 6日 | 13日 | 14日 | 15日 | 16日 | 20日 | 27日 |
|-------|-----------------------|-------------------------|------------------------|-----------------------------|--------------------------|-----------------------|--------------------------|
| 病院・医院 | やざき診療所 62-2360[明科] | 平林医院 62-2227[明科] | 追分クリニック 82-2129[穂高] | 穂高病院 82-2474[穂高] | 古川医院 82-4385[穂高] | 小田切医院 83-6025[穂高] | 清沢医院 82-7600[穂高] |
| | ふじもり医院 72-2011[豊科] | 小林医院 72-2717[豊科] | 須澤クリニック 82-2993[穂高] | 柏原クリニック 82-7222[穂高] | 石田医院 72-2766[豊科] | 高橋医院 82-2561[穂高] | 井上医院 72-7270[豊科] |
| | 池田医院 77-2055[三郷] | 鶴見医院 72-4500[豊科] | 和田医院 72-2047[堀金] | 安曇野形成皮膚クリニック 71-2345[豊科] | たかはしクリニック 77-7880[三郷] | 長瀬内科医院 72-7286[豊科] | こうの内科循環器科 71-5881[豊科] |
| 歯科医 | 小山歯科医院 62-3080[明科] | よこさわ歯科医院 82-2121[穂高] | 林歯科医院 62-2403[明科] | 矢島歯科医院 72-2163[豊科] | 丸山歯科医院 82-7505[穂高] | 丸山歯科医院 72-2202[豊科] | ちかぞえ歯科医院 88-7770[豊科] |

※休日当番医は変更される場合があります。当日は休日医療情報案内でご確認ください。(0192-890-423)

●喫煙と禁煙の受験に対する影響● (2004年磯村ら)



磯村毅著「リセット禁煙」(東京六法出版)で紹介されているデータ。著者である磯村医師らは、大手予備校の寮に住む受験生を対象に喫煙状態を調べました。喫煙者には禁煙を繰り返し勧め、合格が確認できた59人についてのデータをまとめました。調査は、タバコを吸わない受験者の方が喫煙者より15ポイント合格率が高いという結果に。皆さんはこの調査数値をどうとらえますか？

データ
DATAで見る
喫煙

喫煙は
大学合格率にも関係あり？！

福祉マーククイズ

何のマークでしょう？



答えは27ページ下