



健康ひとメモ

5/31(火)～6/6(月)は「禁煙週間」

このコーナーでは、健康や子育てに関する耳寄りな情報を、甲賀市の現状を交えながらタイムリーにお知らせします。

今月は、「禁煙週間」についてのお話をします。

毎年5月31日は世界保健機関(WHO)が定める『世界禁煙デー』です。「世界禁煙デー」は、1988年から始まり、今年で18回目となります。この日を中心に、世界各国で喫煙者には24時間喫煙を控えるよう呼びかけたりするなど、たばこ健康について理解と関心を深めるための取り組みが行われます。

日本ではこの日から1週間を「禁煙週間」としています。この機会に禁煙についても一度考えてみましょう。

「たばこをやめたいけどやめられない」そんな方も多いのではないですか。たばこをやめにくいのは「ニコチン依存」と「心理的依存」の2つの理由があるからです。

まずは、自分のニコチン依存度を知りましょう。ニコチン依存度チェック表でチェックしてみてください。

ニコチン依存度チェック表

Q.朝起きてから1本目のたばこを吸うまでの時間は?

時間	ニコチン依存度
30分以内	高い
30分～1時間	中程度
1時間以上	低い

① ニコチン依存が 中程度～高い方

ニコチン依存が強いほど、禁煙による離脱症状も強くできます。どんなひどい症状があっても必ず禁煙は可能です。ニコチンは3日間で体から消え、離脱症状も時間がたてば必ず自然に消えていくので、強い心で乗り越えましょう。専門的に

はニコチンパッチやニコチンガムを使うたニコチン代替療法もあります。ニコチンパッチは医師の処方が必要ですので、かかりつけ医や禁煙外来に相談してみましょう。

② ニコチン依存度が低い方

まずは自分の喫煙パターンを振り返り、たばこに手が伸びやすい場面を避ける、からだをほぐす、お茶を飲むなど自分にあつたたばこに代わる方法を探すことが大切です。仲間と励ましあいながら禁煙するのもたいへん効果的です。

他にもたばこをやめるとお金が貯まるなどの利点もあります。たとえば、1日に2箱喫煙している方なら、1年間で約18万円のお金が節約できます。あなたはこれがお金を何に使いますか?

禁煙に遅すぎるといことはありません。禁煙によってあなた自身だけでなく大切な家族や周りの人たちの健康も守れるのです。そのため、たばこを吸っている方だけではなく、家族や職場の人など二人取り組んでいきましょう!



問い合わせ 健康推進課 ☎65-0703

健康推進員だより

今こそ地域に根ざした活動を!

私たち健康推進員は、「今こそ地域に根ざした活動を」を念頭に、今まで積み上げてきた支部活動を大切に活動していきたいと思っています。

また、平成15年度から始めました「男性・高齢者の自立のための食生活講座」、男性中心の「滋賀県ヘルスサポーター育成事業」など男性に参加いただく事業も増えてきました。各支部いろいろ趣向をこらし、大勢の男性にご参加いただき、盛大に開催することができました。

「健康いきいき21-健康しが推進プラン」の実現に向けて、さらに大きな「力」が加わったことに、大変心強く思っています。

今後ますます地域力、すなわち地域のきずなを大切に、健康づくりの輪を更に広げていこうではありませんか。

