

# 春から禁煙にチャレンジ 「禁煙は周囲の思いやりにつながります」



今月の担当  
佐々木優希です



喫煙はがんをはじめ、呼吸器の病気や心臓病など、さまざまな病気の原因の1つで、喫煙が本人の健康にとって悪いということは良く知られています。5月31日は世界禁煙デーとなっており、この日から1週間(5/31~6/6)を禁煙週間としています。みなさんもこの日を機会に、家族・友人・学校職場など喫煙と健康について考えてみませんか？

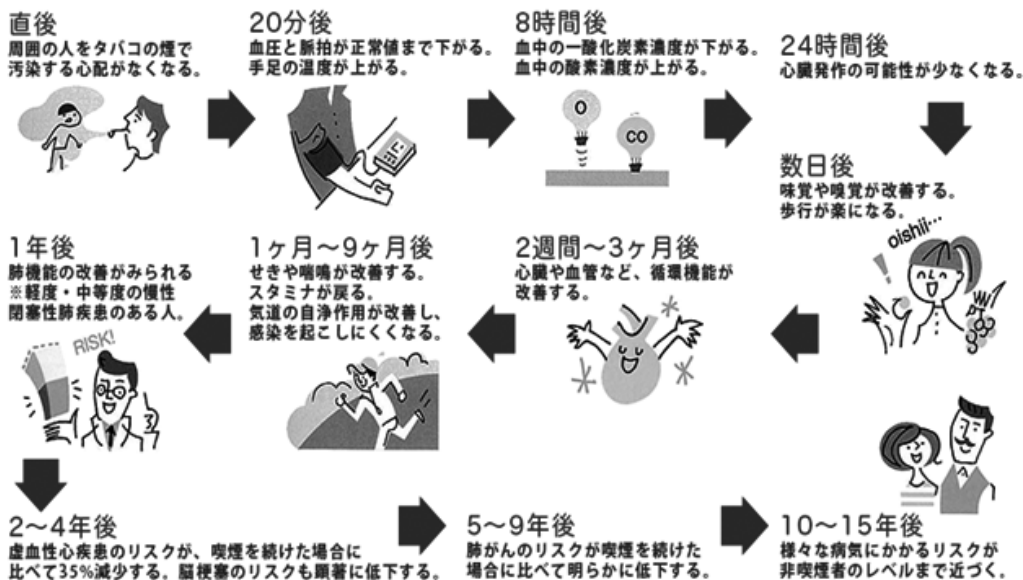
禁煙に遅すぎることはありません

禁煙をすることで、顔色や胃の調子が良くなったり目覚めがさわやかになる。また、体の調子だけでなく、たばこにかけるお金や時間を節約できたりと、日常生活の中で実感できるいろいろな効果があります。

喫煙は健康をむしばむ最大の危険因子です。喫煙者本人だけではなく、たばこの煙を吸い込む周囲の人にも影響を及ぼします。(受動喫煙)

直接煙を吸い込まなくても、喫煙者からの呼吸や衣服についた残留物からも煙を吸い込むのと同じ程度の害が生じることもわかってきました。

禁煙することは周囲の人への思いやりにもつながります



## 昔よりも楽に禁煙できる

禁煙しようと思っても、自分一人ではなかなかやめられない、というのが現実ではないでしょうか。ニコチン依存が強い方や、うまく禁煙する自信がない方は、禁煙を促す薬（禁煙補助薬）を利用したり、医療機関で治療（禁煙外来）を受けることができます。

ニコチン依存症と診断されると禁煙治療費の負担が軽くなり、次の要件をすべて満たした人は治療を受けることができます。

- ① ニコチン依存症のテスト（TDS）でニコチン依存症と診断される（合計点数5点以上）
- ② プリンクマン指数（1日の本数×喫煙年数）が200以上
- ③ 禁煙を希望している



## ニコチン依存症テスト（TDS）

設問内容	はい 1点	いいえ 0点
問1. 自分が吸うつもりよりも、ずっと多くタバコを吸ってしまうことがありましたか。		
問2. 禁煙や本数を減らそうと試みて、できなかったことがありましたか。		
問3. 禁煙したり本数を減らそうとしたときに、タバコがほしくてほしくてたまらなくなることがありましたか。		
問4. 禁煙したり本数を減らしたときに、次のどれかがありましたか。（イライラ、神経質、落ちつかない、集中しにくい、ゆううつ、頭痛、眠気、胃のむかつき、脈が遅い、手のふるえ、食欲または体重増加）		
問5. 問4でうかがった症状を消すために、またタバコを吸い始めることがありましたか。		
問6. 重い病気にかかったときに、タバコはよくないとわかっているのに吸うことがありましたか。		
問7. タバコのために自分に健康問題が起きているとわかっているのに、吸うことがありましたか。		
問8. タバコのために自分に精神的問題が起きているとわかっているのに、吸うことがありましたか。		
問9. 自分はタバコに依存していると感じることがありましたか。		
問10. タバコが吸えないような仕事やつきあいを避けることが何度かありましたか。		
合計		

## 薬を上手に活用しましょう

治療薬には「飲む」「貼る」「噛む」タイプがあります。

### ●ニコチン代替療法（ニコチンパッチ、ニコチンガム）

少量のニコチンをパッチやガムの形でゆっくりと体内に入れて、ニコチン切れ症状を軽くする方法です。薬局でも購入することができます。

### ●ニコチンを含まない飲み薬

ニコチンを含まない禁煙のための飲み薬が日本でも使えるようになりました。この薬はニコチン切れの症状を軽くするだけでなく、禁煙してからの「おいしい」という満足感を感じにくくする作用があります。この薬はニコチンを含まないため、ニコチン代替療法が使えない方も飲むことができます。医師の処方せんが必要なので、使用したい場合は医師に相談しましょう。

町内の各医療機関（せたな町立国保病院、瀬棚診療所、大成診療所）でも禁煙外来が行われています。禁煙したいという方は、ぜひご相談ください。

## 特定健診伝言板

### 季節の変わり目になります みなさんの体調はいかがですか？

3月20日に札幌徳州会病院 栄養管理室長（管理栄養士）の山元美恵子さんをお招きして「こころと体に美味しい食事のお話」をテーマに講演会を開催しました。日常生活に取り入れやすく、分かりやすい内容だったので、その一部を紹介します。

#### ①コレステロールを下げるには良い油を摂る

良い油：青背魚、オリーブオイル、ごま油、しそ油、えごま油、ココナッツオイル、ナッツ類（胡桃・アーモンドなど）、一般的な植物油（なたね油・大豆油など）

※良い油とはいえ、エネルギーが高いので摂り過ぎには注意

#### ②青魚の油（DHA）は、唯一脳に入り込む油で、認知症予防につながる

※良い油だからと、サプリメントで過剰に摂ると脂質異常になることもあるようです。

#### ③青魚は、皮・血合・身の3つを食すると良い

皮にはDHA、血合には貧血予防、身はたんぱく質が多く含まれ、秋刀魚に大根おろしをつけて食べると、レバニラに匹敵するくらいのスタミナ食になる。

#### ④食物繊維は「血管内」と「腸内」を綺麗にする作用があるので、積極的に食べると良い

血管内を綺麗にする＝コレステロール・血糖値の低下の作用（野菜、果物、こんにゃく、海藻類）  
腸内を綺麗にする＝便秘を促す作用（穀類、野菜、豆類、寒天、ココア）

### 7月に実施する総合健診

#### 北檜山区

7月21日（火）、22日（水）  
若松基幹集落センター

7月23日（木）、24日（金）  
北檜山宮農事務所 2階

※上記の日程は、各農協で実施するミニドックと同日です。

#### 瀬棚区

7月25日（土）、26日（日）  
瀬棚保健センター

健診申込・健康相談・お問い合わせなどは  
お気軽に保健師まで

●せたな町健康センター ☎0137-84-5984

●瀬棚総合支所 ☎0137-87-3311

●大成総合支所 ☎01398-4-5511