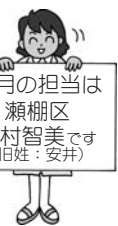


病気で「喫煙」

禁煙失敗は、成功への準備段階です



長万部町

長万部町ポインントガイド

学習文化センター

5万冊以上の書籍類、2千本以上のビデオテープ等を豊富に揃えた図書館やAV室、最新設備を誇る多目的ホールを備えています。●場所／温泉町(センター通り) ●時間／午前10時～午後6時(日曜日は午後5時まで) ●休館日／月曜日、祝祭日(ただし、文化の日を除く) ●問い合わせ先／学習文化センター ☎01377・2・5757

「コリドール交流情報館」
「行ってみよう!」となりまち

どうして依存してしまうのか?

＋「たばこは体に悪い。」このことはたばこを吸わない人でも知っていることだし、吸っている人にとっては何度も言われてうんざりしている言葉でしょう。＋皆さんの中にも、何度もやめようと思ったり、やめさせようと思ったりしたことはありませんか?＋しかし、それでもやめられないのがたばこです。どうしてやめられないのか…。＋それは、たばこは「ニコチン依存症」という薬物依存症のひとつだからです。＋たばこの依存は、目覚めたときや食後の一服、気分やストレスをコントロールするための「心理的依存」と、ニコチンに対する「身体的依存(薬物依存)」の二つからなります。＋何度も禁煙にチャレンジしてもすぐに失敗してしまうのは、身体がニコチン依存になっていて、ニコチンが切れるとイライラしたり集中力がなくなったりという離脱症状(禁断症状)が起こるからです。＋「根性がないから禁煙できない」のではなく、ニコチン依存という病気のためにやめられないのです。



たばこを吸うと、ニコチンはすぐに吸収されて脳へ届きます(その間わずか数秒と言われています)。脳へ届いたニコチンは脳の快楽をもたらす部分に働きかけて気分を高ぶらせるので、気持ちをコントロールしたりストレスを解消したりしますが、すぐにニコチンは分解されて、その効果を失ってしまいます。脳は、ニコチンを「良いもの」と思い込み、「ニコチンを欲しい」という指令を出し、たばこを吸いたくなります。はじめは少しの濃度で満足していた脳も、だんだんと濃い量のニコチンを欲しくなり、たばこを吸う間隔が短くなっていきます。こうして、ニコチン依存が起こります。

依存といっても、たばこを吸っている人全員が同じだけ依存かというところではありません。それぞれ個人差があります。左の表で簡単なチェックを試してみましょう。

「いつでもやめれる」「いずれはやめる」

たばこを吸っている人から良く聞く言葉です。しかし、これまでお話したように、たばこを吸うことは「ニコチンへの身体的依存」という病気ですので、なかなかやめられないのが現実ではないでしょうか。

強い意思や根性だけではなかなかやめられるものではありません。たばこをやめるためには、いろいろな手助けが必要です。

チャレンジしませんか? 「禁煙」

左ページの「ニコチン依存度チェック」で、「低い」だった人は離脱症状が少なくやめることができるかもしれません。禁煙開始日を決めたり、禁煙するための理由(健康のため、家族のため)

八雲町

八雲の温泉再発見

温泉めぐりスタンプラリー開催中

スタンプが5個たまると①参加店1施設の入浴料が無料②3ヶ月に1度、抽選で参加店の1泊2食付無料ペア宿泊券やハーベストー八雲のお食事券、F.A.M.E. ネットやくもの農畜産物をプレゼント③6月に抽選でもれた方全員の中から再抽選を行います ●参加施設／温泉ホテル八雲遊楽亭／パシフィック温泉ホテル清瀧園／温泉旅館銀婚湯／桜野温泉熊嶺荘／八雲温泉おほこ荘 ●問い合わせ先／八雲温泉振興協議会(役場商工観光課内) ☎01377・62・2111

八雲町熊石地区

ミネラルたっぷり体もリフレッシュ!!

国民宿舎「ひらたない荘」

お腹も満足、心も満足。あわびの里くまいしが自慢の郷土料理でもてなし致します。産地ならではのあわびを豊富に使った7~10品の料理が低料金の宿泊コースで楽しめます。●あわびフルコース(1泊2食付)／13,960円 ●ふるさと御膳コース(1泊2食付)／9,960円 ●問い合わせ先／ひらたない荘 ☎01398・2・3330

今金町

体験!コハクで勾玉づくりを!

ピリカ旧石器文化館では、縄文時代から魔除けとして身に付けたと考えられているコ

ニコチン依存度が「低い」の人は

離脱症状が起りにくいので依存度の高い人に比べて禁煙しやすいといわれています。しかし、心理的依存が強いこともあるので、一日数本がなかなかやめられないことがあります。

ニコチン依存度が「中」の人は

平均的なニコチン依存度の持ち主、又はこれから依存度が高くなる途中にある人です。今のままでは身体への悪影響が出るかもしれません。

ニコチン依存度が「高い」の人は

依存度の高い人は、禁煙すると離脱症状(イライラ、頭痛、むねけなど)が強くなります。症状の続く期間は人によって多少異なりますが、完全に禁煙した日から短い人で4~5日、長い人で10~14日といわれています。身体へ悪影響が出る可能性は、高くなります。

ニコチン依存度チェック表

	質問	0点	1点	2点	3点
1	起床後、最初のたばこを吸うまでの時間は?	60分以内	30分以上 60分未満	6分以上 30分未満	5分以内
2	禁煙の場所でたばこを吸わないでいるのは難しいですか?	いいえ	はい		
3	一日の中でどの時間帯のたばこをやめるのが難しいですか?	どれも同じ	朝の最初のたばこ		
4	一日の喫煙本数は?	10本以下	11~20本	21~30本	31本以上
5	起床後、数時間はその後より頻繁に吸いますか?	いいえ	はい		
6	カゼなど病気で寝ているときも吸いますか?	いいえ	はい		

【依存度】 ・ 0~2点 低い ・ 3~6点 中 ・ 7~10点 高い

め、お金を貯めたいなど)を作ったり、生活習慣を変えたり(朝起きたらすぐに顔を洗う、ご飯を食べたらすぐに席をたつなど)、それぞれの工夫が大切です。しかし、依存度チェックで「中」「高い」人は、たばこをやめることで離脱症状が出るかもしれない。離脱症状は普通たばこをやめて3~4日をピークにイライラしたり、集中力がなくなったりといった症状が出ます。この離脱症状を和らげるには、ニコチン置換療法があります。ニコチン置換療法とは、たばこから吸収していたニコチンを、禁煙補助剤に置き換えることで離脱症状をやわらげる方法です。禁煙補助剤は、少しずつニコチンの量が少ないものにしていったり、使う回数を減らしていき、最終的にニコチン依存から抜け出します。禁煙補助剤には、ニコチンガムとニコチンパッチがあります。パッチは医師の処方が必要ですが、ガムは薬局で販売しています。また、医療機関で禁煙外来を設けているところもあります。医師やカウンセラーにアドバイスを受けながら、禁煙することが出来ます。

禁煙失敗? いえ、成功への準備段階です!

さまざまな方法を試したりニコチンパッチなどを使っても、いろいろなストレスや離脱症状が出るために禁煙を成功するのは難しいことです。しかし、実際に禁煙に成功した人の多くが、数回の失敗を繰り返して、そこから自分なりの方法を見つけているようです。何度も失敗した経験のある皆さん! 又はやめてみたいけど、失敗するんじゃないかと心配している皆さん! 禁煙失敗は、成功への準備段階です。くじけずに禁煙にチャレンジしてみてください。



ハク(琥珀)の勾玉づくりを3月末まで体験することが出来ます。自分だけのオリジナルアクセサリーをつくってみよう ●開館時間/9時30分~16時30分 ●休館日/月曜日(祝日の場合は翌日) ●入館料/大人200円、小中高校生100円 ●勾玉(コハク) 材料費/800円 ●お申し込み/ピリカ旧石器文化館 ☎01378・3・2477

せたな町北檜山区
地酒「よしこ」好評発売中!
北檜山産のきらら397を100%使用。芳醇で辛口の味わいは新鮮な魚介や鍋物にピッタリ! ●価格/原酒720ml 1,500円、特別純米酒720ml 1,500円、一升瓶2,980円 ●販売先/温泉ホテルきたひやま ☎01378・4120

せたな町瀬棚区
期間限定「生」パージョン発売中!
せたな町特産純米酒「吟子物語」
新米(アイガモ農法により栽培)で醸造したせたな町特産純米酒「吟子物語」が好評発売中です。現在は期間限定で加熱処理をしていない生パージョンが発売中です。この機会にぜひご賞味ください。 ●販売価格/1.8ℓ 2,500円・720ml 1,200円 ●問い合わせ先/瀬棚区酒販店組合事務局(商工会) ☎01378・7・3435

せたな町大成区
身も心もあつたか
国民宿舎『あわび山荘』
貝取灣深谷の雄大な自然にひっそりと抱かれています「あわび山荘」。大人気の露天風呂につかりながら心と身体を癒し、あわびを始めとする地元の旬の素材をいかした郷土料理でゆったりとリラックスしてみたいかがですか。 ※あわび鍋などの特別料理もあります。 ●場所/せたな町大成区貝取灣 ●宿泊料/大人7,100円、小学生6,060円、幼児1,460円(寝具のご利用のみ) ※いずれも1泊2食付税込 ●問い合わせ先/国民宿舎あわび山荘 ☎01398・4・5522