



禁煙は愛！

健康かわら版

-第9号-

発行日：平成22年6月15日

発行：塩谷郡市医師会(028-682-3518)

そろそろ禁煙しませんか



十月から、タバコが値上げされます。一箱三百円程度のタバコが四百円以上になるため、この際、禁煙しようと思っている人も少なくないでしょう。でも、そう簡単には止められないのが、タバコの怖いところなんです。

意志が弱いから禁煙できないと思っている方、それは誤解です。なぜ、タバコを吸ってしまおうのかをよく考えてみてください。タバコを吸っていないと落ちつかなかったり、仕事に集中できないからではないですか？気分が落ち着かなくなるのは、タバコの煙に含まれているニコチンによって脳の神経細胞が誤作動を起こすようになるからです。ニコチン依存症という病気なのです。その結果、毎日、無駄な時間とお金を使って喫煙し、不健康な生活を続けることになってしまいます。

タバコを吸うか吸わないかは個人の自由であり、他人にとやかく言われる筋合いはないという喫煙者の声をよく耳にします。ごもっ

タバコをやめて得すること

- 1 目覚めがさわやかになり、せきやたんも出なくなります。
- 2 本人ばかりでなく家族も肺がんや心筋梗塞などの心臓病になるリスクが減って長生きできます。
- 3 子どもたちも健康になります。(タバコが子どものぜんそくや中耳炎などの病気を悪化させます)
- 4 カーテンや衣服、車にいやな臭いがつかなくなります。
- 5 タバコの不始末による火事の心配がなくなり、灰皿清掃も不要になります。
- 6 お金が貯まります。(平均的な喫煙者は1年間に12-15万円買っています)
- 7 その他数え上げたらきりがありません。

ともな話のようにも聞こえますが、健康管理の面から言えば、喫煙者自身はもとより、家族やそばにいる人たちにも健康被害を及ぼすことがわかっているのです。もはや、個人の自由など言っているのは、現実、多くの国々で、公共の場所が法律で禁煙になっていきます。日本も罰則はありませんが、健康増進法や労働安全衛生法などで、公共の場所は禁煙にすべきだと指摘されています。

タバコを吸っている方、あなた自身とご家族のために、そろそろ禁煙しませんか。禁煙したいと思ったら、禁煙外来を受診しましょう。ニコチン依存症の診断基準を満たせば、健康保険で禁煙治療が受けられます。専門家のアドバイスを受けながら禁煙補助剤を適切に用いれば、禁煙することはそんなに難しいことではありません。

あなたが禁煙すれば、タバコを吸わない家族もきっと喜ぶでしょう。タバコのない快適な環境で、家族全員が健康に暮らしていきたいものです。

塩谷地区の休日当番医

塩谷地区休日夜間こども診療室 18時30分～21時30分

7月9日 黒須病院(028-682-8811) 8月 塩谷病院 (0287-44-1155)

月日	矢板市 (0287)	塩谷町 (0287)	さくら市 (028)	高根沢町 (028)
7月	4日(日) 村井医院 43-0064	大和田内科 45-2411	中川耳鼻咽喉科医院 682-3291	菅又病院 676-0311
	11日(日) 矢板南病院 48-2555	風見診療所 46-0656	西内科医院 682-8920	高根沢中央病院 675-1133
	18日(日) 後藤医院 44-2323	尾形医院 45-2222	岡医院 681-1251	深澤クリニック 676-0671
	19日(月) 佐藤病院 43-0758	*	檜山医院 682-2730	越井クリニック 680-1133
	25日(日) 村井胃腸科外科 40-3055	戸村医院 46-0022	小林医院 686-2061	中津川循環器内科クリニック 675-7521
8月	1日(日) 谷仲医院 48-0800	植木医院 45-0558	根本医院 682-2800	菅又病院 676-0311
	8日(日) 大島整形外科医院 43-5100	風見診療所 46-0656	森島医院 682-2116	高根沢中央病院 675-1133
	13日(金) 通常診療	*	通常診療	通常診療
	14日(土) 通常診療	*	通常診療	通常診療
	15日(日) 尾形クリニック 43-2230	植木医院 45-0558	花塚クリニック 686-7667	深澤クリニック 676-0671
9月	22日(日) かるべ皮膚科小児科医院 43-1210	尾形医院 45-2222	高瀬小児科医院 682-5511	中津川循環器内科クリニック 675-7521
	29日(日) 山田クリニック 48-1212	戸村医院 46-0022	花塚クリニック 686-7667	深澤クリニック 676-0671
	5日(日) 西川整形外科 48-2552	大和田内科 45-2411	氏家病院 682-2911	菅又病院 676-0311
	12日(日) 橋本医院 43-0406	風見診療所 46-0656	半田クリニック 682-3270	高根沢中央病院 675-1133
	19日(日) 上田医院 43-7766	植木医院 45-0558	佐野医院 686-2002	深澤クリニック 676-0671
	20日(月) 村井医院 43-0064	*	佐藤クリニック 681-7666	小林内科医院 675-2485
23日(木) 池田クリニック 43-0207	*	仲嶋医院 681-7755	谷口医院 675-0005	
26日(日) 矢板南病院 48-2555	尾形医院 45-2222	中川耳鼻咽喉科医院 682-3291	中津川循環器内科クリニック 675-7521	

注：休日当番医は変更される場合がありますので、広報や新聞等でお確かめ下さい。

こども診療室は月毎の当番制です。