

診療所待合室  
禁煙のすすめ

名和診療所所長

藤田 良介

みなさん、タバコを吸うことをどのよう  
に思われますか？おそらく年齢によ  
ってタバコに対するイメージや知識  
が違うのではないかと思います。

タバコはコミュニケーションをとつ  
たり、ストレス発散のための道具と  
して使われたりします。しかし、タバ  
コは非常に依存性が強く、大麻の約6  
倍の依存性があるともいわれています。  
一度手を出すとなかなかやめられな  
いのも無理はありません。喫煙者の方  
も多く、タバコをやめたいけれどやめ  
られない状態にあるのではないでしょ  
うか。

日本人は年間約120万人が亡くな  
りますが、喫煙が原因での死亡はその  
約10%に及びます。癌に関してはその  
25%が喫煙を原因としているといわ  
れます。アルコールは、飲みすぎれば自  
分の健康を害するだけ（飲酒運転など  
は除きますが）ですが、喫煙は他人の  
健康をも害してしまいます。実際に公  
共での喫煙を禁止したことでその地区  
での全体の死亡率が下がった事例もあ



ります。

また、子どもへの影響は大人の比  
ではありません。喘息が悪化するケー  
スや、低出生体重の子が生まれたりも  
します。大人が守ってあげないと、子  
どもは声を上げることができません。

禁煙がなかなかできないのは意思が  
弱いわけではなく、その薬理作用（タ  
バコが持っている依存性）が原因です。  
「ニコチン依存症」という病気であり、  
治療を行うことができます。治療薬の  
選択肢も増え、今では薬局でも治療薬  
が買えます。禁煙治療は全国で広がっ  
ています。禁煙をされた方で後悔され  
た方はいません。病院では、計画的に  
禁煙治療ができますので、禁煙外来の  
ある病院での治療をお勧めします。

みのがすな ころが発する  
エスオーエス  
(投稿してくださった方 斉藤 淳さん)

(イラスト)  
長谷川由美さん



3月は全国自殺対策強化月間です

(投稿者による説明)

精神的に悩んでいる人は言葉や態度でSOSの  
サインを発している。それを周りの人は見逃して  
はいけない

(文献より)

うつ病は様々な症状がですが、まわりの人には分か  
りにくいことが多いものです。

次のようなタイプはうつ病と気づきにくいので気を  
つけてください

- 体の症状が全面にでうつ病のように見えないタイ  
プ
- 性格的なものだとされてしまうケース
- 児童などによく見られるイライラが強く出るタイプ
- 本人自身が気を使ってつらい気持ちをまわりの人に  
気づかれないようにしている場合

厚生労働省地域におけるうつ対策検討会「うつ対応マニュアル-保  
健医療従事者のために-

こころの健康カルタ：心の健康について正しい知識を持つていただき、より健  
康な町になることを願って作成しました。

こころの健康コーナー  
「こころの健康」に関する内容を掲載します。



「こころの健康カルタ」の利用について

日々の暮らしの中で大事にしたい言葉や行  
動が読み札になっています。心の健康づくり  
の一環として、このカルタを保健課で貸し出  
しています。また、こころの健康カルタ普及  
員による普及活動もおこなっています。各種  
会合、地域の行事に活用してみませんか？

<心の健康カルタ、心の健康相談  
についての問い合わせ先>  
保健課 ☎0859-54-5206

<お知らせ>

「こころの健康フェア」

3月24日(日) 12:30~17:00  
場所：保健福祉センターなわ

映画無料上映会「ツレがうつになりまして」や、現役小  
児科医 Dr.YUBIさんによるトーク&ライブ、子育てサ  
ークルさんによるフリーマーケット、町内作業所さん  
によるバザーなどを行います。詳しくは広報だいせん2月  
号に同封のチラシをご覧ください。