

禁煙のすすめ

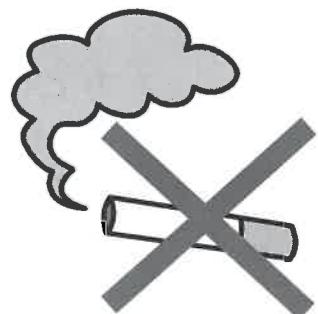
名和診療所所長

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？おそらく年齢によつ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。喫煙者の方の多くが、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）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の地区での全体の死亡率が下がった事例もある



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します。大人が守つてあげないと、子どもは声を上げることはできません。

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（タバコが持つている依存性）が原因です。「ニコチン依存症」という病気であります。治療を行なうことができます。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い方はいません。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 こころが発するエスオーエス

（投稿してくださった方 斎藤 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て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は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ー保健医療従事者のためにー」

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・心の健康について正しい知識を持っていただき、より健康な町になることを願つて作成しました。

＜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た」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ないます。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。

「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

