



健康せきかわ21

いきいきライフ

禁煙

にチャレンジ

しませんか？



十月一日から、たばこが値上がりし、これを機に禁煙したいと思っている方もいるのではないのでしょうか？たばこが健康に及ぼす影響は明らかで、経済的にも大きな負担となります。今回は禁煙の方法について紹介します。

「たばこ」への 二つの依存

たばこは身体に悪いと分かっているにもかかわらず、どうしてもやめられない……。

その理由は「ニコチン依存」という薬物依存症の一つだからです。食後や目覚めの一服など生活習慣としての喫煙や、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」の二つから成り立っています。禁煙してもすぐ失敗してしまうのは、身体的にニコチン依存になってしまい、ニコチンが切れると、イライラする、落ち着かない、集中できないなどの離脱症状（禁断症状）が起こるためです。

禁煙にチャレンジ

〜禁煙ホップステップ〜

ジャンプ法

ホップ 禁煙の準備をする

禁煙の開始日を決める
家族や同僚に禁煙を宣言する
目につきやすい所に禁煙のはり紙をはる

たばこ、ライター、灰皿は処分する

ステップ 禁煙を実行する

ゆっくり深呼吸をする
冷たい水を飲む
歯を磨く
ガムをかむ
散歩や体操など軽い運動をする
食後は早めに食卓を離れる
喫煙者に近づかない

アルコール（酒席）に注意
ニコチンガムやニコチンパッチ（薬局・薬店で）、経口禁煙補助薬（医師の処方が必要）などを利用する

ジャンプ 禁煙を継続する

禁煙してよかったことを考える

禁煙しようと思った理由を再確認

たばこの害を思い浮かべる
周りの人にも禁煙を勧める

禁煙外来を活用しよう

禁煙したくてもなかなか実行できない人は、禁煙外来を活用してみたいかがでしょうか。禁煙外来では、ニコチン

ン代替療法や経口禁煙補助薬を用いた治療を行っています。禁煙外来でサポートを受けると、一人で禁煙するより成功率が一・五〜三倍高くなるといわれています。

上手に禁煙するには

軽いたばこに変えたり、本数を減らしたりしない。体に入る有害物質の量は変わらず、かえってやめにくくなります。一気にやめるほうが上手に禁煙できます。

問い合わせ先

役場住民福祉課 保健師
☎六四 一四七二

ゼロ むし歯 0 の子に ピッカピッカ賞

9月29日に行われた3歳児健診で、むし歯が1本もなかった子どもたちに「ピッカピッカ賞」が贈られました。

今回の健診対象者は5人で、むし歯ゼロの子は3人でした。

(順不同・敬称略)

▷大島 礼生(上野新)

▷近 愛理(上 関)

▷佐藤 汰一(朴 坂)



ノロウイルスの予防4か条

ノロウイルスは食品中では増えず、人の腸管内でのみ増えます。そのため、おう吐物やふん便を介した二次汚染によって周囲の人が感染してしまう危険性があります。

予防するには清潔を保つことと、食品を十分に加熱することが基本となりますので、以下の4か条を守って健康に過ごしましょう。

食品対策...流行時には生ものは極力避け、85℃で一分間以上の加熱調理をしましょう。

手洗い...調理の前後、トイレやおむつ交換の後などは、必ず石鹸でよく手洗いを。

衛生管理...調理器具はときどき塩素系漂白剤に浸して消毒しましょう。

汚物処理...おう吐物等の処理にはマスクや手袋を着用して周りを汚染させないように。

問い合わせ先

村上保健所 衛生環境課 TEL 53 - 8371

スギヒラタケの 採取・摂取は控えましょう

平成16年と19年にスギヒラタケ摂取者に急性脳症を疑う事例が発生し、スギヒラタケと急性脳症の関係について研究を進めてきた結果、スギヒラタケの成分が急性脳症発生の原因となる可能性を示唆する成果が得られました。

このためスギヒラタケを採取・摂取しないようにお願いします。

問い合わせ先

村上地域振興局 農林振興部林業振興課
TEL 53 - 8971

健康講座

72

薬の飲み方

県立坂町病院 薬剤部 渡邊 薫

薬を飲む時間は、昔から食前、食後という表現で飲む時間を決めていました。本来、薬は一定の血中濃度を維持することによって効果が得られるわけなので、食事には関係なく、一日三回なら八時間毎に飲むべきとの意見もありますが、

食事を中心に考えることで薬の副作用を軽減させ、薬の飲み忘れを防ぐために食後としている場合が多いようです。薬の飲み方で十分な効果を発揮できない場合や、思わぬ副作用が発現する場合もありますので、指示に従った飲み方を守ることが重要です。

「食前・食直前・食後・食間」服用時間をご存知ですか？「食間」とは、食事と次の食事との間のことです。前の食事から二～三時間後に飲み

べた物が消化され、胃の中の食べ物が少なくなります。食

べた物が胃の中にあり、吸収が悪くなる薬などはこの時間に飲む必要があります。

それでは、食前・食直前・食後とはいつのことでしょうか。「食前」は食事の三十分前以内のことです。胃腸の機能を整えて腹部膨満感や食欲不振、食後の吐き気を抑える薬などは食前に飲むと効果があります。「食後」というのは食事が終わってから三十分以内までをいいます。飲み薬

の中では最も多くみられるタイプです。食べ物といっしょに飲むと吸収の良くなる薬や、痛み止めの薬などが食後に飲む薬です。「食直前」とは食事を始める前十分以内のことです。糖尿病の薬で、食後の血糖が上がり過ぎるのを抑える薬などがこれに当たります。

薬は水やぬるま湯と一緒に飲んでますか？
カプセル剤と錠剤は、飲み

やすさでは大きな違いはありませんが、安全面では違いがあります。錠剤の表面は、それほど水になじみやすい物質を使っていないので、飲み込んでも食道に付着することは稀ですが、カプセルの主成分はゼラチンであるため吸水性がきわめて強く、水なしで飲んだ場合、食道壁の水分を急速に吸収し、その場に付着してしまします。その付着力は強く、後で水を飲んでみてもなかなか取れませんので注意が必要です。カプセル剤の場合、必ず少し多めの水で飲むのが安全です。薬を安全に飲むには、水やぬるま湯と一緒に飲みましょう。

また、カプセルを開けて中身をだしたり、錠剤を砕いたりする方がいますが、薬の効果が無くなったり、薬の作用が強くなったり、思わぬ副作用が発現する場合もありますので、特に指示ない場合はそのままの形で飲みましょう。

*このコーナーへのお問い合わせは、県立坂町病院へ。
☎六二 三一一