



毎月22日は「禁煙の日」

スワンスワン(吸わん吸わん)で禁煙を！

～毎月22日は禁煙について考えてみませんか？～



平成22年2月22日、禁煙推進学術ネットワークでは“スワンスワン(吸わん吸わん)で禁煙を！”をスローガンに、毎月22日を「禁煙の日」として登録しました。寄り添う2羽の白鳥は、喫煙者とその協力者がともに禁煙に取り組む姿です。詳しくは、「禁煙の日」公式サイト(www.kinennohi.jp)をご覧ください。

禁煙の目にしてほしいこと

喫煙・受動喫煙の害について知ろう・伝えよう

- タバコの煙には、約250種類の有害物質が含まれ、うち約70種類は発がん性物質です。
- タバコを吸わない人でも、受動喫煙により健康に悪影響を受けます。

受動喫煙とは「副流煙」と「呼出煙」を吸い込むことです

副流煙(タバコの前から出る煙)

副流煙には、主流煙(喫煙者が直接吸い込む煙)よりも高い濃度の有害物質が含まれています。副流煙を防ぐために換気扇の下で喫煙しても、有害物質を取り除くことはできず、煙は部屋全体に拡散します。また、ベランダで吸ってもサッシの隙間から室内に大量に侵入するため、受動喫煙は防げません。

呼出煙(喫煙者が吐き出した煙)

喫煙後、4分弱は息から有害物質が多量に排出されます。その後も、微量ですが8時間程度排出され続けます。

- 喫煙者の20%が発症するとされているCOPD(慢性閉塞性肺疾患)は、気管支・肺胞の構造が壊れる病気で、重症化すると酸素吸入が必要になります。2014年のCOPDによる国内死亡者数は16,184人で死亡原因は全体で第10位、男性では第8位でした。患者数は2万人ですが、COPDは無症状に進んでいることがあるため、実際の患者数は530万人もいると推測されています。最大の原因はタバコのため、喫煙している人は1日も早く禁煙することがCOPDの予防になります。

COPDの代表的な症状

- ・タバコを長期間吸っている ・息苦しいとき、口すぼめ呼吸になる
- ・同世代の人と同じ速度で歩けない ・階段を上がるとすぐに息切れする
- ・息をするとゼイゼイ、ヒューヒューする ・痰がからんだ咳が出る

受動喫煙防止シンボルマーク 「すいたくないボウヤ」



煙に覆われて泣いている赤ちゃんをモチーフにしたマークは、タバコの煙を「吸いたくない」「子どもたちに吸わせたくない」という気持ちを表現しています。

ニコチン依存症について知ろう・伝えよう

タバコのニコチンには依存性があります。禁煙しようとしてもなかなかできないのは、“ニコチン依存症”という薬物依存があるからです。ニコチンが切れると、イライラする、落ち着かない、集中力の低下、食欲の増加などさまざまな症状(離脱症状)が現れます。この離脱症状は、禁煙開始後3日以内がピークとなり、その後徐々に消失します。

治療法について知ろう・伝えよう

禁煙は自力で行うこともできますが、医療機関の禁煙外来や禁煙補助薬を利用すると、ニコチン切れの症状を抑え、比較的楽に無理なく禁煙できます。自力で禁煙する場合に比べて、禁煙成功率は約3～4倍も高くなります。ニコチンパッチやニコチンガムなどの禁煙補助薬は、薬局で購入できるものもあります。

●自分の力だけで禁煙するなら…

吸いたい気持ちをそらすことが効果的です。また、喫煙が生活の一部になり、つい吸ってしまうことも多いため、次のような日常生活の工夫が大切です。

【例】冷たい水や熱いお茶を飲む・深呼吸をする・禁煙日記をつける・散歩や運動で体を動かす・歯ブラシなどを口にくわえる・糖分の少ないガムを口にする・趣味に打ち込む・禁煙による体重増加や便秘を防ぐため普段より多く野菜を食べる

●北上市内で禁煙治療に保険が使える医療機関

※医療機関によっては予約制の場合もあるため、あらかじめ連絡してから受診してください。

いとう小児科クリニック	☎61-5155	日高見中央クリニック	☎61-0888
さくらの内科クリニック	☎61-5060	きたかみ駅前内科クリニック	☎61-3372
岩手県立中部病院	☎71-1511	茂木内科医院	☎61-0222
柴田医院	☎61-5130	北上済生会病院	☎64-7722
及川放射線科内科医院	☎65-3811	やご内科・循環器クリニック	☎72-7717
ちとせ医院	☎63-3780	坂の上野 田村太志クリニック	☎65-1111
かさい睡眠呼吸器クリニック	☎61-6590	≪NPO法人日本禁煙学会HPより抜粋 2015/6現在≫	

休日当番医 (9:00～17:00)

とき	内科系	外科系
1/24 (日)	日高見中央クリニック 北鬼柳22-46 61-0888	さやかクリニック 飯豊20-123-1 72-7228
1/31 (日)	きたかみ駅前内科クリニック 大通り1-3-1 2F 61-3372	小田島眼科 黒沢尻2-2-23 65-5600
2/7 (日)	立正堂医院 相去町西野32-1 67-2708	ただ江釣子クリニック 上江釣子16-129-1 77-5656
2/11 (木)	いとう小児科クリニック さくら通り1-5-11 61-5155	わたなべ脳神経外科クリニック 町分18-96-1 65-5777
2/14 (日)	さくらの内科クリニック 大曲町7-20 61-5060	ささもり耳鼻咽喉科医院 柳原町3-11-16 64-6644
2/21 (日)	中島医院 中野町3-2-8 65-6151	まゆみ皮フ科クリニック 柳原町4-15-26 61-5220
2/28 (日)	かさい睡眠呼吸器クリニック 堤ヶ丘1-9-32 61-6590	藤田眼科医院 上江釣子17-204 71-5222

日曜日当番整骨院 (9:00～17:00)

とき	施術所	とき	施術所
1/24 (日)	きくち整骨院 村崎野24-20-16 66-5321	2/14 (日)	山内接骨院 有田町11-32 63-6505
1/31 (日)	とどり接骨院 鬼柳町都鳥38-1 67-5210	2/21 (日)	大和接骨院 常盤台1-20-1 63-8611
2/7 (日)	小原整骨院 村崎野17-35-74 66-6626	2/28 (日)	斎藤整骨院 大曲町8-27 65-4531

※休日当番医などは変更になることがあります。あらかじめ電話で確認し、保険証をお持ちください。

休日当番薬局 (9:00～17:00)

とき	薬 局	
1/24 (日)	すずらん薬局 北鬼柳22-36-11 61-2277	リリイ薬局北上店 飯豊20-123-1 72-6691
	中央調剤薬局県立中部病院前支店 村崎野17-22-1 68-4976	
1/31 (日)	さくら薬局北上村崎野店 村崎野17-170-2 81-4545	ひかり調剤薬局 黒沢尻2-2-25 63-6041
2/7 (日)	ほのぼの薬局 相去町相去51 71-2727	フロンティア薬局北上店 村崎野17-171 66-7121
2/11 (木)	すくらむ薬局 さくら通り1-5-7 61-3388	銀河薬局北上店 町分18-88-1 72-6388
	中央調剤薬局県立中部病院前支店 村崎野17-22-1 68-4976	
2/14 (日)	さくら薬局北上村崎野店 村崎野17-170-2 81-4545	おおぞら薬局 柳原町4-15-29 65-2202
2/21 (日)	フロンティア薬局北上店 村崎野17-171 66-7121	おおぞら薬局 柳原町4-15-29 65-2202
2/28 (日)	あい薬局堤ヶ丘店 堤ヶ丘1-9-8 61-0188	あんず薬局 上江釣子17-218-2 71-5665
	中央調剤薬局県立中部病院前支店 村崎野17-22-1 68-4976	

休日当番歯科 (9:00～12:00)

とき	歯 科	
2/21 (日)	サイトウデンタルクリニック 大通り2-6-18 63-3011	

※3週目以外の日曜日には開院している歯科があります。