

～ 毎年5月31日は世界禁煙デー ～

# たばこのない生活 始めませんか？



「たばこが健康に悪いことはわかっている」「家族から禁煙を勧められている」…それでも禁煙できないのはなぜでしょう。これは、たばこの煙に含まれるニコチンが強い依存性を持つからです。そのため、現在たばこは「ニコチン依存症」という治療が必要な病気として捉えられています。

◎ニコチン依存度チェック 6つの質問について、自分に当てはまる回答に○をつけてください。

質 問	3点	2点	1点	0点
朝、目覚めてから何分くらいでたばこを吸いますか。	～5分	～30分	～60分	61分以上
1日何本たばこを吸いますか。	31本以上	21～30本	11～20本	10本以下
喫煙できない場所で喫煙を我慢するのが難しいと感じますか。			はい	いいえ
寝起きから3時間以内に吸う本数がそれ以降に吸う本数より多い。			はい	いいえ
病気で1日寝ているようなときでもたばこを吸いますか。			はい	いいえ
たばこを止めるのに1日のどちらの時間帯に未練を感じますか。			目覚めの1本	目覚めの1本以外

合計 点	ニコチン依存度▶	低い(0～2点)	普通(3～6点)	高い(7～10点)
------	----------	----------	----------	-----------

## ◎禁煙すると、 うれしいことが いっぱい！



- 【心理面】気分が安定する
- 【仕事面】集中力が増し、仕事の効率上がる
- 【金銭面】節約ができる（1箱430円として、1日1箱吸うと5年で78万円）
- 【生活面】食べ物がおいしくなる・火事の心配が減る・家族や友人が喜んでくれる
- 【身体面】右表のような効果を期待できる

禁煙期間	禁煙の効果
20分後	血圧・脈拍が下がる
12時間後	体内の酸素濃度が上がる
2週間～3カ月後	肺活量が増え呼吸が楽になる
1～9カ月後	咳・息切れが改善する
1年後	心臓病のリスクが喫煙者の半分になる
5年後	脳卒中のリスクが吸わない人と同じに
10年後	がんのリスクが低下する

### 6月の乳幼児健診

《受付》午後1時～1時45分

- ・4カ月児健診  
6月5日(月)  
対象：平成29年2月生
- ・1歳6カ月児健診  
6月19日(月)  
対象：平成27年10月～11月生
- ・2歳児歯科健診  
6月20日(火)  
対象：平成27年4月～5月生

### 休日当番医

一診療時間  
午前9時～  
午後4時

【問合せ】  
なるしま内科医院  
☎ 029-869-4820

月	日	科	医師	電話番号
5月	14日(日)	かない皮フ科 ゆはらクリニック	阿見 稲敷	☎029-888-8188 ☎029-894-2002
	21日(月)	印南クリニック 江戸崎病院	阿見 稲敷	☎029-834-2222 ☎029-894-2611
	28日(日)	かたやま耳鼻咽喉科 坂本耳鼻咽喉科医院	阿見 稲敷	☎029-887-3349 ☎029-892-2627
6月	4日(日)	湯原病院 宮本病院	阿見 稲敷	☎029-887-0310 ☎0299-79-2114
	11日(日)	南平台メディカルクリニック 和田医院	阿見 稲敷	☎029-888-0888 ☎029-894-2412