

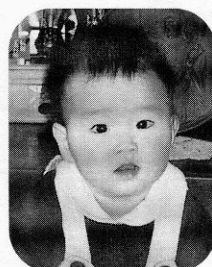
こんにちは！
保健婦です

えがおだいあき



みかき はるか ちゃん
三笠 晴香 ちゃん

平成12年3月7日生まれ
旭・優子（小野地）
我が家のアイドルはパパそっくり。のびのびと大きくなあれ。



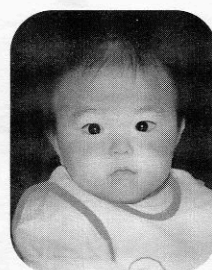
にしむら ともや くん
西村 朋哉 くん

平成12年3月13日生まれ
伸一・吏津子（向田）
ワンパクでもいい
たくましく育ってほしい！
思いやりも忘れずに！！



さとう ゆめこ ちゃん
佐藤 夢子 ちゃん

平成12年3月20日生まれ
治夫・淳子（亀山団地）
芸達者のおしゃべり上手。
茶目つ気たつぶりの我が娘です。これからも明るく元気に育ってね。



すえなが さき ちゃん
末永 沙希 ちゃん

平成12年3月23日生まれ
和憲・祥子（亀山）
たくさん食べて大きくなあれ！

禁煙にチャレンジしよう！

タバコはやめられないもの、そんなイメージで禁煙をあきらめていませんか。禁煙をしたいと思っている人は、日本人喫煙者の70%、日置町の基本健康診査受診者にとったアンケートでも492人中60人が喫煙者で、その内39人（65%）が禁煙することに心がけると答えています。しかし、実践しようと考えている人は16人で、なかなか実行できないのが現状のようです。喫煙は肺がんだけでなく、全身のがんや脳卒中、心臓病の原因となっています。またタバコの火のついた部分から

でる煙は、フィルターを通して吸われる煙より2〜4倍の有害物質を含んでおり周囲の人にも同じように害を与えています。さらにタバコを吸う家庭の子供は喫煙者になる確率が高いとも言われており、喫煙は自分の勝手とは言えない現状です。

① 禁煙開始日を決める。あま

- ② 禁煙の理由をはっきりさせ、家族や友人に禁煙宣言。
- ③ 自分の喫煙パターンを知り、禁煙後の過ごし方を考える。
- ④ タバコや灰皿、ライターをすてる。
- 2、禁煙開始
- ① 離脱症状のピークは三日以内、普通は一週間、長くても二〜三週間なので、一週間は我慢する。
- ② 適切な対処方法で離脱症状に打ち勝つ。（表1）
- ③ ニコチンガムやニコチンパッチなどニコチン離脱症状を軽減する薬剤もあります。医師にも禁煙を相談してみ

（表1）禁煙後よくみられる離脱症状とその対処法

離脱症状	対処法
A.ニコチン依存の離脱症状	
タバコが吸いたい	代償行動法
イライラ、落ちつかない	ストレス対処法（リラクゼーション法）、代償行動法
集中できない	禁煙後1週間は仕事を減らしてストレスをさける
頭痛	深呼吸をする、足を高くしておむけに寝る
体がだるい、眠い	睡眠を十分とる、昼寝、軽い運動、熱いシャワー、乾布摩擦や冷水摩擦をする
眠れない	カフェイン入りの飲み物をさける、軽い運動をする、ぬる目の風呂に入る
便秘	水分を多くとる
B.習慣的依存の離脱症状	
口さみしい	糖分の少ないガム（たとえば「シュガーレスのガム」）や干昆布をかむ、歯を磨く、水を飲む
手もちぶさた	机の引き出しなどの整理、プラモデルの製作、庭仕事

注）禁煙後しばらくの間、咳や痰がよく出ることがありますが、これは気道の繊毛の機能が禁煙により回復し始めたためにみられる一時的な現象で、特に心配はいりません。

3、禁煙を定着
① 体調の変化（せきやたんがおさまる、息切れがなくな
ましよう。
る、食事がおいしい、目覚めがよい等）を実感。
② 禁煙記念日には自分自身にプレゼントを贈りましよう。