

Plum  
プラムだより

禁煙!

**Q1** タバコを吸い続けていても肺がんになる人ならない人、長生きする人もいるのはなぜ?  
タバコを吸っても肺がんにならない人もいます。それは、発ガン物質を活性化し発がん性の高い物質に変える代謝酵素の働きに個人差があるためではないかと考えられています。まだわからないことが多いのが現状です。1日20本吸う人が肺がんで死亡する確率は約10%、タバコ関連の病気で死亡する確率は約50%です。自分だけは大丈夫と思いがちですが、残念ながら宝くじより当たる確率は高いことを忘れずに。

**Q2** 禁煙すると体重が増えるのはなぜ?  
体重が増える理由は、禁煙により味覚が戻り胃の調子がよくなり食欲が出ることで、口寂しいのでつい食べ物を口にしてしまうこと、ニコチンによる代謝の亢進作用がなくなることで、喫煙によって健康を害することのほうが、多少の体重増加よりはるかに多いので、体重を気にして喫煙を再開しないようにしましょう。

**Q3** 一度にやめることができませぬ。本数を徐々に減らしてやめる方法でもいいですか?  
どちらが良いか一概には言えませんが、一度にやめる方法をお勧めします。というのは、ニコチン依存度の高い人の場合離脱症状が長く続いて苦しんだり、本数は減っても禁煙に踏み切れなかつたりすることもあるからです。

保健師 小関 章子

●禁煙教室開催

とき 10月25日(月)

午後1時30分～

場所 健康福祉センター

「プラム」

申込期限 10月20日(水)

※申込先

健康福祉センター「プラム」

☎82-3400

休日当番医 ※時間 9時～17時 (東陽病院は8時30分～18時)

とき	内科系	外科系
9/12(日)	古川医院(古川湾) (九十九里) ☎0475(76)2007	小高医院(横芝) ☎(82)6368
9/19(日)	日吉台クリニック (東金) ☎0475(53)0510	松尾クリニック (松尾) ☎(86)6482
9/20(月)	西田医院(東金) ☎0475(53)1393	笹本医院(横芝) ☎(82)5162
9/23(木)	福島医院(大網) ☎0475(72)4401	大総会館診療所 (横芝) ☎(80)0181
東陽病院 ☎(84)1335		
9/26(日)	岸本医院(東金) ☎0475(52)4885	花城医院(松尾) ☎(86)2233
10/3(日)	きららのくにみどりクリニック (大網) ☎0475(73)8668	高根医院(芝山) ☎(77)0017

★都合により変更になる場合があります。問い合わせは、山武郡市広域行政組合消防本部指令課 ☎0475(52)4137へ。



▲え!? 溺れてる。(7/27 上埦小・着衣水泳)

カメラレポート

ついつい撮っちゃいました!!



こよみ

9月11日(土)～  
10月10日(日)

9/12(日)	横芝中学校体育祭
14(火)	法律相談 (プラム)
	すくすく教室 (プラム)
	両親学級 (プラム)
15(水)	母子相談 (プラム)
	3歳児おやつ講習会 (プラム)
18(土)	町内各小学校運動会
21(火)	心配ごと・人権・行政相談 (プラム)
	両親学級 (プラム)
22(水)	住民検診結果説明会 (プラム)
25(土)	小学生バレーボール教室開講 町立保育所運動会
28(火)	乳児相談 (プラム)
29(水)	ツベルクリン反応検査 (プラム)
10/1(金)	BCG (プラム)
2(土)	ふれあいウォーク (大多喜方面) フタバ保育園運動会 まさご幼稚園運動会
5(火)	心配ごと・人権・行政相談 (プラム)
	金婚式 (プラム)
	1歳6ヶ月児健診 (プラム)

※法律相談は、予約が必要です。  
社会福祉協議会 ☎82-6545