

平成
17年度

児童・生徒県外研修生募集

日本最大のマングローブ林、
沖縄でカヌー体験してみませんか！

●期 日 平成17年12月25日(日)
12月27日(火)

2泊3日

●研修先 沖縄県 西表島、竹富島、
石垣島

(宿泊地) 沖縄県立石垣少

年自然の家

●応募資格 小学校5年生～中学校3

年生まで

(一度参加した方は除きま

す)

●募集人員 20名

●負担金 30,000円程度

●申込期間 10月1日(土)～30(日)

●募集要項 町内小中学校を通じて配

布します。

【問い合わせ先】

教育委員会生涯学習課

☎82-1352

交通事故 巡回相談

町では、事故にあわれた方々の救済を図るため、専任相談員による交通事故相談を実施します。

▶と き 10月25日(火)
午前10時～午後3時
▶場 所 横芝町中央公民館(役場隣)

※問い合わせ先
総務課広報防災係
☎82-8803



東陽病院だより

健康ウオッチング

東陽病院 院長 伊藤 文憲

禁煙について(Ⅱ)

前回にたばこの害についての話をしました。その怖さが身にしみた人は是非とも禁煙を決意して下さい。禁煙が成功するかどうかは本人の意欲が一番です。最近では禁煙補助薬が発売され、それを利用した禁煙プログラムが可能となりました。

たばこには多くの害があります。死因となる悪性腫瘍のうち、男性では肺ガンが第一位です。女性では胃ガン、大腸ガンに次いで第三位です。肺ガンの原因の筆頭はたばこと考えられています。喫煙者は非喫煙者より男性で4～5倍、女性で3～4倍も肺ガンになりやすいそうです。受動喫煙の問題もあります。肺ガン予防のためには禁煙が最も重要であることは明らかです。喫煙が習慣づくともニコチン依存症になり禁煙は難しくなります。そこで、子どもへの禁煙教育と自動販売機の撤去、マスコミなどの宣伝規制に取り組むべきとの意見があります。

既に喫煙の習慣が定着している場合には禁煙は困難ですが、最近では禁煙補助薬を用いた禁煙プログラムが提唱されるようになりました。我が国で販売されている禁煙補助薬(ニコチン製剤)には、ニコチンガムとニコチンパッチの二種類があります。ガムは1994年に、パッチは1999年5月に発売されています。ガムは禁断症状が起きた時に内服します。その為か始めてから血中濃度が上昇するまで約10分かかり、その間は離脱症状に耐えなければならず、喫煙の誘惑に負けてしまうこともあります。しかし、パッチの場合は、血中濃度の上昇には数時間かかりますが、一日に一回の貼付で24時間有効です。その為に喫煙衝動などの離脱症状はほとんど生じず、禁煙指導も簡単です。

週間と、合計8週間の処方 기본적인です。禁煙困難例にはガムとパッチを併用する方式もあるそうです。

禁煙指導の「七五三」という言葉があります。何も指導せずに禁煙補助薬を渡すだけでも3割は禁煙できる、そこそこの指導すれば5割になる。可成り頑張っても7割止まりのことです。

奈良県を中心に、インターネット上にお互いを励まし合う「禁煙マラソン」を提案している高橋裕子先生は、現在の禁煙プログラムに「禁煙マラソン」を加えると特別なカウンセリングをしないでも9割の禁煙が可能とのことです。ただし、残念ながら現在では、禁煙指導や禁煙補助薬の処方には保険が利きません。保険診療外の治療として区別しなければなりません。費用は診察料と薬剤費代にて約3万5千円ぐらいです。たばこ一箱270円として約1300分です。

(10月から診療日の変更)

※乳腺・甲状腺外科

木曜日 午後1時～3時

※眼科

月・水曜日 午後1時～3時

※10月の相談窓口

13日(木)午前9時～12時

東陽病院 ☎84-1335