今月の担当
保健師
中井　佳子

禁煙にチャレンジしましょう

5月31日は「世界禁煙デー」、5月31日～6月6日までは「禁煙週間」です。たばこが人の健康に与えるさまざまな害が明らかになり、禁煙が求められるようになりました。でも、なかなか禁煙に踏み切れない、禁煙が長続きしない人も多いのではないでしょうか。ご自身と家族の健康を守るためにも、今一度「禁煙」について考えてみましょう。

喫煙のリスク

たばこは肺がんなどの呼吸器疾患だけでなく、全身のさまざまな病気のリスクを高めることが報告されています。

たばこの煙に含まれる化学物質には、アンモニア、ホルムアルデヒドなどの毒性のある物質や、ニトロソアミン、ベンゼンなどの発がん物質があります。

持病がなくても、喫煙を続けていると肺炎などの急性呼吸器疾患を起こしやすくなります。また、喫煙はＣＯＰＤ（慢性閉塞性肺疾患）を起こしたり、ぜんそくを悪化させたりするなど、慢性呼吸器疾患を起こす原因になります。

【喫煙関連の疾患】

- 呼吸器疾患～慢性気管支炎、肺気腫、ぜんそく
- がん～肺がん、喉頭がん、食道がん
- 循環器疾患～動脈硬化、虚血性心疾患（心筋梗塞など）、脳血管疾患（脳梗塞など）
- 消化器科疾患～胃・十二指腸潰瘍
- 代謝疾患～糖尿病、骨粗鬆症
- 歯科疾患～歯周病、口内炎、口臭

また、妊婦が喫煙すると、胎盤の異常、流産、早産のリスクがあるほか、生まれてくる赤ちゃんの低体重や乳幼児突然死症候群のリスクを高めます。

受動喫煙の影響

たばこの煙には、喫煙者が吸う「主流煙」と、吐き出す「呼出煙」、たばこから立ち上がる「副流煙」があります。

発がん性物質の中には、主流煙より副流煙に多く含まれるものが数多くあり、副流煙のほうが有害といってもよいくらいなのです。喫煙者の近くにいるだけで、呼出煙と副流煙の影響を受けてしまいます。これが「受動喫煙」です。

受動喫煙は、肺がんや心筋梗塞のリスクを高めます。また、子どもへの影響では、咳や息切れ、ぜんそく、急性気管支炎、肺炎のリスクを高めます。

なかなか禁煙できないわけ

たばこがやめられないのは、たばこの煙に含まれているニコチンが原因で、ニコチン依存症という病気にかかっているからです。

やめたくてもやめられないのは、意思が弱いからではなく、ニコチンに支配されているからです。

たばこを吸うとストレスが軽くなる気がするのは？

たばこを吸ってストレスが軽くなったと感じるのは、ニコチン切れによるイライラなどの離脱症状を解消しているだけで、喫煙者の思い込みにすぎません。むしろ、喫煙はストレスの原因になっているといえます。

ニコチンの血中濃度を保つために、しょっちゅうたばこを吸わなくてならず、イライラを繰り返すことになります。禁煙すると、たばこから解放され、ストレスが低下することがわかってきています。

禁煙外来ではどんな治療をするの？

ニコチン依存が低い場合は、自力でも比較的簡単に禁煙ができます。禁煙補助薬のニコチンガムとニコチンパッチは薬局などで市販されており、少量のニコチンを体内に入れて、離脱症状を和らげます。

自力での禁煙が難しい場合は、禁煙外来などを受診して禁煙治療を受けるとよいでしょう。医師が処方するのは、市販品より高容量のニコチンパッチや飲み薬です。

禁煙成功者の多くは、何度も禁煙に失敗し、再チャレンジして成功しています。あきらめないことが大切です。苫小牧保健所のホームページで禁煙外来を実施している医療機関が紹介されていますので、関心のある方はご覧ください。

禁煙は「我慢すること」ではなく、「たばこから自由になること」と前向きに捉え、チャレンジしましょう。

苫小牧市夜間・休日急病センター（内科・小児科のみ）

曜　日	受付時間
月曜日～金曜日	19:00～翌朝7:00
土曜日	14:00～翌朝7:00
日曜日・祝日	9:00～翌朝7:00

※休日は当番医のほかに、急病センターも診察を受け付けています。
【住所】苫小牧市旭町２－９－２
（☎0144－32－0099 ／ FAX0144－35－9099）

「苫小牧市医師会ホームページ」にも休日当番医表を掲載しています。
【ホームページ】http://www.toma-med.or.jp
また、携帯電話でも休日当番医のWebサイトにアクセスできます。
【携帯電話用URL】http://www. toma- med. or. jp/phone/
※ご利用の携帯電話の種類によっては、うまく表示できない場合がありますのでご了承願います。

今月のつぶやき

冬の間の運動不足で体重増、この時期いつも後悔！そろそろ健診なので気を引き締めて生活しなければ…。

町では６月８日から12日まで健診で地区を巡回します。年に１度は健診を受診し、自分の健康状態を確認しましょう。

★町民福祉課は総合ケアセンター『ゆくり』内(☎26-7871)に、子育て支援センター「ゆうゆう島」はこども園つみきに併設されています(☎27-2438)。

ほけんの掲示板 6月

1歳6カ月児健診

とき・ところ　3日㈬　総合ケアセンターゆくり
受付時間　個別にご案内します
対象　H25. 7. 22～H25. 12. 3生まれのお子さん
持ち物　母子健康手帳、アンケート類、バスタオル、歯ブラシ

乳幼児相談（ゆうゆう島）

とき・ところ　4日㈭　子育て支援センター
受付　10:00～11:15
対象　H26. 3月～H27. 4月生まれのお子さんと保護者
持ち物　母子健康手帳、バスタオル

MR混合（麻しん・風しん）予防接種

とき　22日㈪～26日㈮　※25日㈭午後は休診です
ところ　あつまクリニック
受付　接種希望当日に、町民福祉課で受付を行ってください。（受付時間　9:00～11:30、14:00～16:30）
対象児　①生後12カ月～24カ月までのお子さん
②H21. 4. 2～H22. 4. 1生まれのお子さん（小学校就学前の１年間にあたるお子さん）
※上記以外の場合は、町保健師にご相談ください。
持ち物　①②の方：母子健康手帳、印鑑

母親教室

とき　24日㈬　10:00～13:00
ところ　総合ケアセンターゆくり
対象　町内にお住まいの妊婦さんとパートナー
持ち物　母子健康手帳、筆記用具
※体操を行います。動きやすい服装でお越しください。

四種混合予防接種（ジフテリア・破傷風・百日咳・ポリオ）

対象児　生後３カ月～90カ月までのお子さん
標準的な接種時期と接種間隔
※初回接種（３回）：生後３カ月～12カ月に20日～56日の間隔で３回。
※追加接種（１回）：初回接種終了後から12カ月～18カ月後に１回。
※上記以外の場合は、町保健師にご相談ください。

小児マヒ（ポリオ）予防不活化ワクチン接種

（標準的な接種年齢：生後３カ月～12カ月）
対象児　生後３カ月～90カ月までのお子さんで、１期初回および追加に該当するお子さん
※生ポリオワクチンをすでに２回受けている方は、接種の必要はありません。
※できるだけ標準的な接種年齢の間で接種を受けてください。
※不明な点がありましたら、町保健師にご相談ください。

ヒブ感染症※1・小児肺炎球菌感染症※2予防接種

対象児　生後２カ月～60カ月に至るまで
標準的な接種時期と接種間隔
〔※１・２共通〕初回接種開始：生後２カ月～７カ月
〔※１の追加接種〕初回終了後、７～13カ月
〔※２の追加接種〕生後12カ月～15カ月
※上記以外の場合は、町保健師にご相談ください。

水痘（水ぼうそう）予防接種

対象児　生後12カ月～36カ月に至るまでのお子さん
標準的な接種時期と接種間隔
〔対象〕初回接種（１回）：生後12カ月～15カ月
追加接種（１回）：初回接種後６～12カ月後
※すでに罹患済みの場合や既定の回数を接種済みの場合は対象外です。
※上記以外の場合は、町保健師にご相談ください。
持ち物　母子健康手帳、印鑑

上記の予防接種の「とき」・「ところ」・「受付」・「持ち物」については、すべて下記のとおり（共通）です。
とき　毎週　月曜日～金曜日
（木曜日午後と祝日は休診です。）
ところ　あつまクリニック
受付　接種希望当日に、町民福祉課で受付を行ってください。（受付時間　9:00～11:30、14:00～16:30）
持ち物　母子健康手帳、印鑑

6月の日曜・祝日当番医

日程	区分	病院名	住所（苫小牧市）	電話番号（0144）
7日（日）	内科系	みなかみ医院	新中野町３－５－18	32－2335
	外科系	ハート整形ペインクリニック	三光町２－５－３	38－7000
14日（日）	内科系	たかやなぎ小児科	日新町２－７－８	71－2115
	外科系	同樹会苫小牧病院	新中野町３－９－10	36－1221
21日（日）	内科系	加藤胃腸科内科クリニック	緑町２－５－３	35－2125
	外科系	苫小牧日翔病院	矢代町２－９－13	72－7000
28日（日）	内科系	にっしん内科クリニック	日新町２－６－43	71－1500
	外科系	苫小牧消化器外科	北栄町３－５－１	51－6655

（診察時間）９:00～17:00
当番医は変更になることがあります。新聞等で確認するか、当日病院へお問い合わせください。
（お知らせ）
『北海道救急医療・広域災害情報システム』を利用して近くの医療機関などが検索できます。
●ホームページアドレス
http://www.qq.pref.hokkaido.jp
●電話　フリーダイヤル
0120－20－8699
011－221－8699