

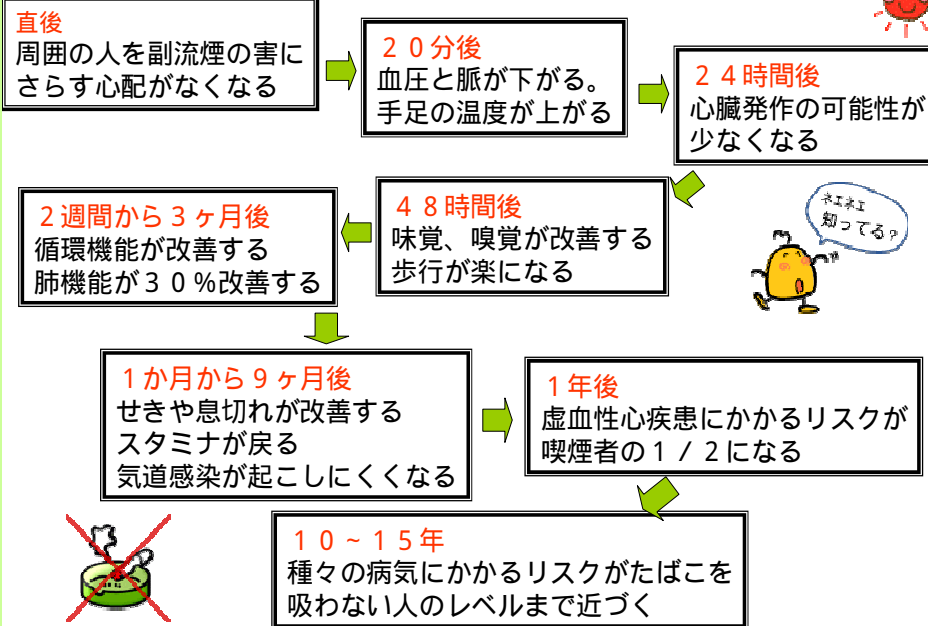
保健所からのひとこと!

郡山保健所管内には現在、敷地内禁煙実施校が6校ありますが平成18年度から学校の敷地内禁煙を「市町村単位」で実施する自治体もでてきました。

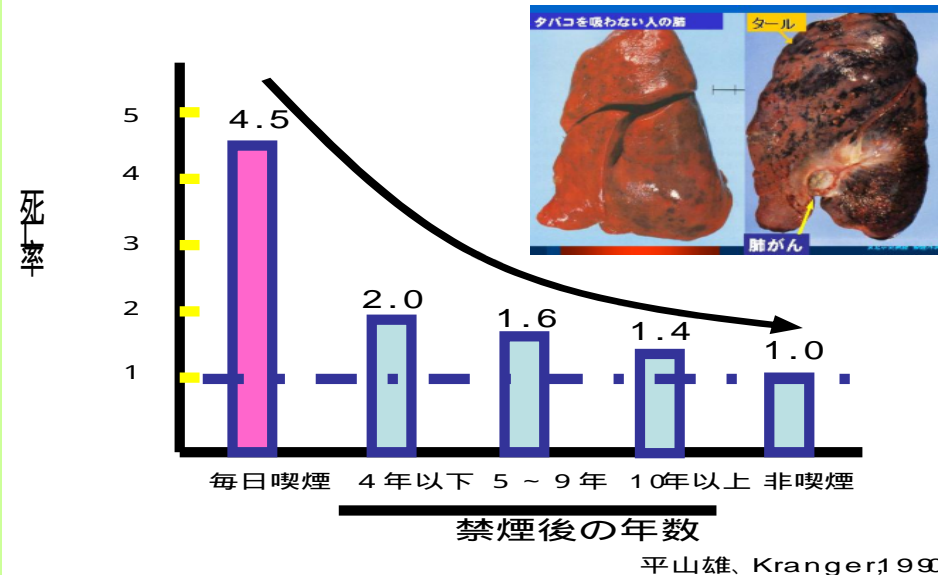
学校の敷地内禁煙を実施するにあたり、教職員や保護者、来校者に広く「禁煙」についての理解と協力を頂く必要があります。

今回は「禁煙」について情報提供させていただきます。

禁煙した「その時」から、健康は回復します!



禁煙すると肺がんになるリスクが減ります!



たばこ依存度チェック

1日に吸う本数は? 10本以下...0点 11~20本...1点 21~30本...2点 31本以上...3点	朝起きてからたばこを吸うまでの時間は? 起床後1時間以降...0点 30分~1時間程度...1点 6分~30分程度...2点 5分以内...3点	よくたばこを吸う時間は? 午後...0点 午前...1点
かぜをひいて咳がひどい時? たばこは吸わない...0点 やっぱり吸う...1点	禁煙場所(電車内・学校・駅構内など)では? たばこは吸わなくても苦にならない...0点 がまんしているのがつらい...1点	
一番うまいたばこは朝起きぬけたばこ? そうとは限らない...0点 その通り...1点	あなたの合計点は? 点	判定 0~3点...依存度低い 4~6点...依存度普通 7点以上...依存度高い

「見つめなおそう たばこと健康」
~監修:奈良女子大 高橋裕子先生~より

ニコチン切れ症状の乗り越え方

- ☀️ すごく冷たい水、とっても熱いお茶を少しづつ飲みましょう
- ☀️ 大きく3~4回、深呼吸して下さい
- ☀️ 体を絶えず動かそう。どんな用事も足取り軽く、身軽にこなそう
- ☀️ とにかく「今いる場所」から移動してみてください
- ☀️ 歯をみがくのも効果的。ていねいに時間をかけて!!
- ☀️ たっぶり野菜を食べる。刺激ある味付けも効果的!
- ☀️ お酒の席には、ご用心
- ☀️ 煙の多い場所には、呼ばれても行かないで!
- ☀️ 気楽な気持ちで、禁煙している時間をとにかく長く延ばそう!

禁煙しようと思いついたら、まず「たばこ依存度チェック」をしてみてください。「3点までの人」は「ニコチン切れ」の乗り越え方(右のスライド)を参考に「禁煙」にチャレンジしてみてください。「4点以上の人」は「ニコチン代替療法」も併用するほうが効果的です。特に「7点以上の人」は「ニコチン依存」が強いので「ニコチン代替療法」が有効です。

ニコチン依存への対応 (ニコチン代替療法)



「ニコチン代替療法」には「ニコチンガム」「ニコチンパッチ」があります。
 「ニコチンガム」は薬局で購入できますが、「1個を30~60分かけてかむ」、「1個を約15回ゆっくりかんだら約1分かむのをやめて頬と歯茎の間にはさむ」など、正しいかみ方で使用することが必要です。
 「ニコチンパッチ」は1日1枚、朝パッチを貼って、夜はがすだけで容易に禁煙を可能にしてくれる薬ですが、医師や歯科医師の処方が必要です。
 「ニコチンパッチ」を処方してくれる医療機関の情報が、インターネット上で公開されています。また「禁煙中の励まし」や「挫折しそうな時のアドバイス」などがタイムリーにメールで届くことで、禁煙をサポートしてくれるサイトもあり「禁煙」に役立ちます。

禁煙に役立つ情報

- 🌸 ニコチンパッチを処方してくれる「禁煙支援医療機関」情報
 インターネット:すこやかネットなら奈良NARA
<http://www.sukoyakanet.nara.jp>
- 🌸 インターネット・携帯メールを利用した禁煙支援の情報
 インターネット:禁煙マラソン
<http://kinen.marathon.jp>
 禁煙ジュニアマラソン
 (高校生までの禁煙支援サイト:無料)もこのアドレスから!!

