

喫煙者は 病気の

なんででしょうか？

そうです。やめたくてもやめられない「ニコチン依存症」という病気。この病気は、きっぱり禁煙、しか治す方法はありません。

たばこ

たばこが原因で、年間10万人以上の日本人が、肺がんや心筋梗塞といった病気で亡くなっています。

なぜ、禁煙しなければならないのでしょうか？その理由は、1990年代に医学論文で科学的にたばこの健康被害が次々に実証されたからです。

たばこの煙には、4,000種類以上の科学物質が含まれていて、そのうち200種類以上は毒物もしくは発がん物質です。

た

いちおう、ハイ。
大平徹郎先生から「禁煙の極意」も教わったことだし。

実践編 =



たばこは周りの人に害
をおよぼし、愛煙家を
死に追いやる悪魔です。

平成22年4月1日より当会では

全施設敷地内 全面禁煙

になります。**社員**は、敷地内では
喫煙禁止です。喫煙ルームをご利用
いただけるのはお客さまだけです。

※平成23年4月1日からは、誠に恐縮ですが、お客さまからもご協力を
いただくこととなりますので、ご理解をお願いいたします。

で、この際だから、
いっそのこと

はこやめる

って人はいないの？

10月から値上がりすることだしね。

どう？

ええ〜と、
その気はあります。



医学協会 業務2課係長

タ ナ カ ケー ス ケ

田中 敬補の 禁煙 事始め!!

今までたばこは私にとって、
友達……いや、**恋人**♡♡
のような存在でした…。

仕事でイライラした時、
お酒を飲んでいる時、食後など……に
無性に吸いたくなるのが、たばこの魅力でした。

が、
今年は、本厄でもあるし、
禁煙を始めようとは思っています。
なかなか踏ん切りが
つかなくて…
いいんですか？ 私で…。

とりあえず、3月1日から始めます。
まず、1ヵ月は続けるつもりです!!

敬補DATA

1969年(昭和44年・)10月11日生まれの40歳。
趣味は、そんなにお金も暇もないけど「旅」
です。実際にやるよりも観る方が好きな
「スポーツ観戦」と、最近ハマってやりだした
「ミニチュア作り」も趣味と言えるかなあ。
ラーメン屋、駄菓子屋、白川郷などを作りました。



私が担当させていただいて
いるお客さまは、
NTT(長野・新潟)
新潟市民病院
信楽園病院です。

果たして、本当に
やめられるのか!?
スリルとサスペンスの
禁煙劇場の **はじまり~。**
はじまり、



私の愛用する、たばこグッズ。
1日に1箱吸っていました。



勝手に
敬補くん
応援

Yell

もう、これで一生吸えないわけじゃないんだからね。
たばこライターがあれば吸えるんだから。気楽に始めればいいんだって。
いつでも吸えるけど、吸わないだけなんだという気分が大切だよ。

あのね。たばこやめると、お肌がきれいになって、髪も歯もきれいになって、ツメも輝いて、若返るってさ、5歳くらいもてるよー。

えらいねーっ。
本当にやめるの? ケースケ。すごいわ。立派だねえ。なかなか決断できずに吸ってる人間が多い中、やるねえ。

えっ、やめる!?
どうしようかなあ。
敷地内禁煙になると吸うとこないもんね。屋上もトイレもダメっしょ。あーっ、どうしようかなー。めんどくさいなあ。やめちゃおうかな、見習ってオレも。

あ~~~~っ!

たばこをやめるとねえ、人のたばこのおいが気になって気になって。だからね、禁煙中はタバコを吸う人に近づかないのが安全だよ。
“臭い”と思えるようになったら、禁煙大成功。

敬補さん、やめたら禁煙貯金で、日頃お世話になってのご両親をミニ旅行に連れて行ってあげてね。
浮いたお金で親孝行なんて、泣けるじゃない。
ついでに私にも何かおごって〜っ!

まだ、若いうちから禁煙するのは大変すばらしいことです。
肺からヤニを追放するのは、時間がかかるのです。
歳をとってから負担のかかる病気になるより、早め、早めの予防が大事です。

敬ちゃん、
協会のイメージアップに協力してくれて、ありがとうね。
Trimのために無理やりやめさせたワケじゃないよ。でもさ、これでやめられたら、**あっぱれ!!**じゃないの!

こんな姿は若気の至り… フッフッフッ

小出検診センター
管理栄養士・田村かおりさん
からのアドバイスレター



今までのリラックスの方法は、
喫煙ルームでの一服でした。

禁煙を始めて一番つらいのは、
やっぱり、仕事でイライラする時と
お酒を飲んでいる時ですね。
ストレス解消の、手段でしたから。

ハツハツハツ と高笑いできるのか!?

敬補君、禁煙生活は順調ですか？
今はまだ、心の中で誘惑の悪魔が暴れてソフソフしたり、イライラしたりし
ていませんか？

でも、ここを乗り越えればきっと大丈夫！極意をお伝えしましょう。
禁煙を始めると、口寂しいとか手持ち無沙汰でついお菓子など間食をして
しまうという方が多いようです。ニコチンの禁断症状とお腹が空いている
ために起こるイライラ感は似ているといわれます。

でも、お菓子ではニコチンへの欲求は満たされなくて、次から次へと食べて
しまうわけです。その結果、体重が増えすぎてしまうことも…
どうしても口寂しいときや、イライラするときは

①こまめに水を飲む
できるだけ味の無いものがお薦め！味があると食欲を増進させてしまいます。
あつーいお茶でもOK。

②歯磨きをする、歯磨きガムを食べる

③おつまみ昆布を食べる

これもできるだけシンプルで調味料を使っていないものを選ぶとGood。
カルシウムも摂れて、精神安定剤にもなります。ガムと同様、顎を動かすので
満腹感も味わえます。

④(宴会時には)野菜スティックを食べる

禁煙に成功した方がよく実践している方法です。
本来、禁煙することで「味覚・嗅覚」が正常に戻り敏感になるので、
「おいしく」食べれるようになります。これも禁煙の効果です。

まずは、

・1日3食きちんと食べる…

味噌や海藻にはニコチンを洗い流してくれる作用があるとか。

朝食にいかがですか？

・ゆっくりよく噛んで食べる

・野菜や海藻をいっぱい食べる…

今まで破壊されてきたビタミンCをしっかりと補いましょう。

食後のフルーツもおすすめです。

・薄味を心がける

おやつでは空腹感やイライラは満たされないことをお忘れなく！
成功を祈っています。

田村 かおり

秋保 由紀子

敬補君、おへ禁煙を決意されました！
たばこを吸わない世界はなかなか良いものです！
なんとしてでもたばこを買った場所、吸える場所を
探す必要があります。たばこ臭いところがかめつ面
つです。また、食事がおいしく、咳や痰がでなく
なるなどの変化を感じられたいです。
まず、たばこが恋しい煙草を減らして、
深呼吸や体を少し動かして、吸いたい欲求を
「コントロール」していきましょう。
煙草に近づかないように。君子危うきに近寄らず
です。
禁煙再開のきっかけは、酒の席で「一本だけなら」
と手をのびたところから。この方が多いようです。
この誘惑に負けてはなりません。たばこを勧め
る側も仲間がいたら逆に禁煙を勧めてください。

- 1. しっかり禁煙!!
 - 2. ちゃっかり貯金
 - 3. ついでに厄落とし
- おまけに若返る!!

2010.3.1 START
禁煙

現在のところ継続中!!

健康づくり推進部
保健師・秋保由紀子さんからの応援レター

敬ちゃん、
がんばって!



禁煙後は、自販機ルームでの
ホッと一息に変わりました。