

自分のペースで楽しく禁煙♪



健康診断の場面で、住民から「たばこはやめました」との声を聞くことがあります。理由を尋ねると、たいていは体調を崩して入院したのをきっかけに、という人が多いです。

また、たばこを吸っている人から聞く言葉に、「やめようと思っ

ている」「健康に悪いのは分かっている」など、禁煙しようという意思はあっても、禁煙には

至らない人が多いようです。今回は、健康である今だからこそ考えたいたばこのことについて、取り上げていきます。

【たばこを吸うとどうなる?】

たばこを吸うと、がんや心臓病、歯周病などになりやすく、受動喫煙（たばこを吸わない人が喫煙者の煙を吸わされること）で、周りの人への害は吸っている

る人より大きくなります。例えば、夫がたばこを1日20本以上吸う場合、妻が喫煙していても肺がんが死亡する割合は、夫がたばこを吸わない場合の約2倍です。また、たばこに含まれるニコチンには、コカインやヘロインといった薬物と同じ依存性があるため、「ニコチン依存」の状態になり、たばこをやめられなくなります。

【自分にもできる禁煙法を見つけよう! 始めよう!】

まず第一歩は、禁煙をしよう! という決意と自分に合った方法を考えることが大切です。1. たばこをやめる明確な日付を決める。(今日から急に、ではなく数力月の余裕をみる) 2. 周りの人に禁煙することを明言する。3. 本数を減らしていく

ことから始める。4. 体が慣れたら休煙日を設け、一本も吸わない日をつくる。(それを2、3日と伸ばしていく) 5. 我慢できないときは吸う。ただし、継続して吸わない。6. 自分のペースで自分なりのルールをつくる。また、ニコチンガムやニコチンパッチを使っても禁煙できます。これは、たばこ以外からニコチンを摂取し、だんだんニコチンの量を減らしていく方法です。ほか、最近では禁煙に関する本もたくさんあり、禁煙外来やカウンセリングを利用しながら進めていく方法もあります。

【自分のため、そして愛する人のために...】

今さら...ではなく、今からたばこをやめても遅くないのです。愛する大事な人、子ども、友人、

☆お知らせ☆

たばこによって肺にどれくらい負担がかかっているか、『くらしと健康フェスタ』の会場で、調べてみませんか。

▽日時 10月8日(土)

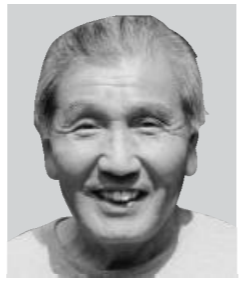
午前9時45分〜午後2時30分

▽会場 邑久町公民館

▽方法 スモーカーライザー(呼吸中の一酸化炭素濃度測定器)を使って、約1分で簡単に調べることが出来ます。お気軽にどうぞ!

わたしの健康法

高田富彦さん (牛窓町鹿忍)



小学生、年齢70歳を過ぎたばかりですが、おかげさまで、生まれてこれまで1日も入院をした記憶無し! そこで、自分なりに健康を維持できている理由を考えてみました。

第1に朝早く歩いていること。

だいたい5時に起き、軽装で約4キロの距離を1時間かけて歩きます。春には、桜の花を見ながら、そして木々は新緑から青葉へと移り、枯れ葉が舞い1年の景色がさまざまに変化していくのを肌で感じる事ができます。自宅から西脇方面に向かうペンション村まわりコース。水産試験場経由のヨットハーバーコースな

ど、どちらに向かって歩いてもそれぞれ良い散歩コースに恵まれています。坂道を登りながら朝日にキラキラと輝く瀬戸の海を見、腹いっぱい澄んだおいしい空気を吸い込み、体の邪気を思いっきり吐き出します。帰ると当然、ご飯がおいしい!

第2に、20人ほどの仲間とグラウンドゴルフに参加しています。わいわいと世間話をしながら、クラブを振り、球を追って小走りします。戦果を競って成績を自慢したり、悲観したりで昼飯がおいしく感じます。

第3には、夜、週2回程度ソフトラレーの練習試合など多い汗をかいて、エネルギーを消費。友人の勧めもありクッキングパパに参加したこと、食事にも少々口をはさむようになりました。

要は、自分に合った適度の体力維持のための習慣が健康維持の基本ではと思われれます。仲間との交わりを積極的を持ち、一緒に笑い、悲しみ、怒るなど心に刺激を与え、生き生きと楽しく健康寿命を延伸していきたいと思っています。

旬の ごちそう



【キノコと春菊の柚香和え】

●材料(5人分)

しめじ	50g
生シイタケ	50g
きくらげ	2g
春菊	120g
出し汁	大さじ1と1/3
柚子の絞り汁	小さじ1
しょうゆ	小さじ2/3
塩	小さじ1/4

●作り方

- ①しめじは石づきを取り小房に分ける。
- ②生シイタケは軸を取りそぎ切りにする。
- ③春菊はゆでて3cmの長さに切る。
- ④きくらげは水に浸して戻し、一口大に切る。
- ⑤なべにしめじ、生シイタケ、きくらげを入れゆでる。(このとき、しょうゆ・みりんを薄味をつける)
- ⑥⑤と春菊を混ぜ、Aであえる。

市栄養委員会牛窓支部
原野睦子さん

(牛窓町長浜)

キノコ類の中で「香りまつたけ、味しめじ」といわれる「しめじ」、「味・香り・栄養」と3拍子そろっているのが「シイタケ」です。生活習慣病予防のために、汁、炊き込みご飯、なべなど、いろいろな料理に利用しましょう。

