

Health News

## タバコをやめるために、 ぜひ禁煙外来をご利用ください



町立南幌病院  
山内副院長

タバコを吸うと健康に悪影響があることは皆さんご存知のことと思います。タバコを吸うと、なんと寿命が約10年も縮まります。言い換えると、**タバコを吸う方は禁煙によって寿命を伸ばすことができます**。35歳で禁煙すると寿命が10年間延び、40歳では9年間、50歳では6年間、60歳では3年間伸びると言われています。

また、直接の害以外にも恐ろしいのが受動喫煙です。**あなたがタバコを吸わなくても、周りにタバコを吸う人がいれば、あなたの健康は害されます**。受動喫煙により、肺がんになる危険性が約2倍になります。血圧も上昇します。そのほか、気管支炎、気管支喘息、認知症、糖尿病などにも受動喫煙が関与していると言われています。



しかし、「タバコは体に悪いとわかっているけれどやめられない」という声をよく耳にします。それは、あなたの意思が弱いことが原因ではありません。「ニコチン依存症」という病気の状態にあることが多いからです。**ご自身の意思でやめられないときは、ぜひとも「禁煙外来」の受診をお勧めします**。医師・看護師があなたの禁煙を強力にサポートします。

当院では予約制で禁煙外来を開設しています。問診と医師の診察のうえ、条件を満たした方が健康保険の適応となり治療を受けることができます。約3カ月間（12週間）の間に医師の診察を5回受け、お薬の処方を含めた禁煙治療を行います。当院でもこれまでたくさんの方が禁煙に成功されました。ぜひ、気軽にお問い合わせください。

**ぜひとも禁煙をお勧めします。**  
私の心からのお願いです。

### ひだまりサロン

**3月8日(木)**  
10時~12時 ミニ脳トレ・カラオケ  
13時~15時 健康体操・カラオケ

**3月20日(火)**  
10時~12時 ゲーム大会  
13時~15時 カラオケ

参加費  
午前・午後  
各100円

場 所 あいくる教養娯楽室 問合せ 社会福祉協議会

### 弁護士による無料法律相談会(3月)

相談時間 13時~16時(1回30分程度) ※要予約

2日	長沼町社会福祉協議会	☎0123~82~5040
9日	由仁町社会福祉協議会	☎0123~82~2167
16日	栗山町社会福祉協議会	☎0123~72~1322
23日	南幌町社会福祉協議会	☎011~378~2088
30日	栗山町社会福祉協議会	☎0123~72~1322

### 3月健康カレンダー

項目	日程	場所	備考
母親学級	5日(月)、12日(月)、19日(月)	あいくる	個別通知あり
乳児健診 4・5歳児健康相談	27日(火)	あいくる	個別通知あり
各種予防接種	12日(月) ※8日(木) までに予約 26日(月) ※22日(木) までに予約 【受付時間】 13:30~16:15	町立病院	定期予防接種、おたふく:無料 その他予防接種:有料
エキノコックス検診	月曜日~金曜日の町立病院の診療 時間内で受けられます。	町立病院	料金:1,000円
快足シャキット倶楽部	6日(火)、9日(金)、13日(火)、 16日(金)、20日(火)、23日(金) 10:30~11:30	あいくる	
	1日(木)、8日(木)、15日(木)、 22日(木) 10:30~11:30	夕張太ふれあい館	
こころの健康相談	19日(月) 10:00~12:00	あいくる	要予約