



おおさき市

田

尻

総

合

支

所



令和3年

5月号



だより NO. 181

5月31日は世界禁煙デーです

たばこには 5,300 種類以上の化学物質と 70 種類以上の発がん物質が含まれており、脳卒中や心臓病、慢性的な肺疾患、糖尿病、慢性腎臓病など、さまざまな生活習慣病を引き起こすほか、がんの原因になることも分かっています。

また、喫煙は認知症のリスクを2～3倍も高めるとともに、喫煙は脳卒中や骨折などのリスクを高めることから、要介護の状態になりやすいことも分かっています。

禁煙は、認知症や寝たきりを予防する観点からも有効です。

喫煙は手軽なストレス解消法のように思えるかもしれませんが、しかし、喫煙しない時間が続くとイライラするのも、喫煙して落ち着いた感覚になるのも、ニコチン依存症の症状です。加熱式たばこにも紙巻きたばこと同程度のニコチンが含まれています。ニコチンに依存した生活から逃れるのは簡単なことではありません。

そこで上手に活用していただきたいのが禁煙外来です。

禁煙外来では、禁断症状を和らげる禁煙補助薬（飲み薬や貼り薬）を処方してもらえるほか、医療スタッフが禁煙成功に向けて励まし無理なく禁煙する方法をアドバイスしてくれます。

田尻地域内においても、大崎市民病院田尻診療所に禁煙外来がありますので、軽い気持ちで禁煙を始めてみませんか？

※全国禁煙外来・禁煙クリニック一覧（日本禁煙学会）をご確認ください。

（厚生労働省ホームページより）

【問い合わせ】市民福祉課 健康増進担当（電話：38-1155）



田尻診療所からのお知らせ

6月から耳鼻咽喉科の診察日が金曜日から木曜日へ変更になりますので、お知らせいたします。受付時間に変更はありませんが、午後1時30分から午後3時30分までになります。お間違えのないよう、受診願います。

お 願 い

※発熱や風邪等の症状がある場合、直接医療機関を受診せずに、一旦、かかりつけ医療機関または下記コールセンターへご相談願います。

宮城県受診相談センター（電話：022-398-9211）