

## 健康都 かさま 脱たばこ、即チャレンジ



「たばこは百害あって一利なし」わかっているけどやめられない。たばこをやめられないのはそれが「ニコチン依存症」だからです。意志が弱いからでは決まてないのです。

### 禁煙を始めた時から病気は遠ざかる

喫煙はがんの発症率を上げるだけでなく、血管を収縮し血圧を上げたり、血管を傷つけ動脈硬化を進行させたりします。最近では、COPD（慢性閉塞性肺疾患）といって、気管支や肺胞に炎症をおこし、咳や息切れに苦しむ病気を引き起こすことが知られています。禁煙に遅すぎるということはありません。禁煙することでこうした病気の発症をぐんと減少させることがわかっているのです。

### 禁煙にチャレンジ

- ① **たばこを捨てる**…1本でも吸ったら禁煙は終わりです。思い切って捨てましょう。
- ② **勝負は1週間**…禁断症状は延々と続くわけではありません。1週間の壁を越えましょう。

### ③ 禁断症状を乗り切るコツ

- **冷たい水、熱いお茶を少しずつ飲む**  
水筒を持参して、少しずつ飲み続けると効果的です。
- **深呼吸をする・体を動かす**  
思い出したら深呼吸。じっとしないでできるだけ動きましょう。
- **場所を変える**  
吸いたくなったら場所を移動、食後はすぐに席を立つなどしてみましょう。
- **歯をみがく**  
食後以外も、ごく少量の歯磨き粉で軽くみがいてみましょう。
- **お酒の席にご用心**  
アルコールは禁煙の気持ちを弱くするので、はじめの2週間は自宅以外での飲酒は避けましょう。
- ④ **禁煙外来を利用しましょう**…ニコチンガムやニコチンパッチで禁煙をサポートする方法もあります。また、禁煙外来を利用することができます。まずは、かかりつけの医師に相談してみましょう。

【問合せ】友部保健センターTel.0296-77-9145・笠間保健センターTel.0296-72-7711・岩間保健センターTel.0299-45-7888

# 生涯学習だより 50

■お問合せ／生涯学習課（内線382・383）  
-Life Long Learning-

Life Long Learning = 生涯学習

## 笠間市児童による職業体験事業～きみも1日海上保安官！～

夏休みはじめの7月25日（金）に、市内の小学5・6年生の希望者で、ひたちなか市にある茨城海上保安部を訪れ、海上保安官の職業体験を行いました。

学習前は、「海上保安官＝海猿」というイメージをもつ児童が多かったのですが、海上保安官の仕事には、①海上犯罪の取り締まりや海難救助などの「海の安全を守る仕事」、②海底地形や海の流れなどの科学的な調査結果の周知などの「海の情報提供」、③船の航路標識の管理や交通整理などの「海の交通安全」の3つの大きな仕事があることを知りました。

また、離岸流についての講義やライフジャケットの着用体験を通して、水難事故から身を守る方法を学んだり、指紋採取や一眼レフカメラでの撮影体験を通して、犯罪捜査の方法を体

感したりすることができました。

巡視船「あかぎ」の船内見学では、最新のレーダーや通信機器などに触れながら、実際の航行の様子や仕事のやりがいなどについて、海上保安官の方たちの生の声を聞きました。

働くことに興味をもち、社会の一員として役割を果たすことのすばらしさを感じることでできる職場体験となりました。



巡視船「あかぎ」の前に全員集合！