

思い立ったら、始め時！ 禁煙のススメ

喫煙は、ほぼすべての臓器が害を受け、さまざまながんや心臓病、脳卒中など循環器等のリスクを高めます。

身体に良くないと分かっているにもかかわらず「たばこ」。喫煙は、ニコチンという薬物の面からも、行動・心理の面からも、抜け出しにくい習慣です。

しかし、禁煙開始後に生じるイライラなどの症状は永遠に続くものではありません。長く続いても1回3〜5分です。強く症状のである時期は、禁煙開始後2〜3日がピークで、その後は10〜14日程度で落ちついてきます。一方、禁煙の効果には即効性があります。最後の喫煙から20分後、血管の収縮がゆるむために血圧が喫煙前の状態に戻り、手足の体温が正常に戻る等、身体は反応を始めます。そして、約10〜15年で、吸わない人と同じくらいまでがん等のリスクが下がるといわれています。

禁煙に伴う症状に対して自分なりの対処法で、吸いたい気持ちを乗り切りましょう。

ニコチン離脱症状への対処法

- ・イライラして、落ち着かない。
↓軽い運動。ストレッチ。深呼吸。
- ・からだのだるい。頭が痛い。
眠い。↓足を高くし、仰向けにねる。
- ・口が寂しい。タバコが吸いたい。↓冷たい水を飲む。熱いお茶を飲む。歯を磨く。ガムを噛む。

「たばこをやめたい」という気持ちがあれば、禁煙は成功します。失敗を恐れずに何度もチャレンジしましょう！

また、一定の条件を満たせば健康保険で禁煙治療が受けられます。まずは、かかりつけ医に相談してみてください。

禁煙していつまでも健康な身体をつくりましょう。
(参考：厚生労働省 e-ヘルスネット)



生涯学習だより 44

■お問合せ／生涯学習課（内線382・383）

-Life Long Learning-

Life Long Learning＝生涯学習

「本格派！登り窯焼成の陶芸教室」参加者募集

＜3kgの粘土を使って大きな作品をつくろう＞

- 日時** ①10月4日（金）
②10月5日（土）
午後7時～9時（受付：午後6時30分～）
- 定員** 各日30名
- 会場** 笠間工芸の丘（株）
（笠間市笠間2388-1）
- 対象者** 市内に在住または在勤の方※中学生以上
- 参加費** 2,500円（当日徴収）
- 内容** 3kgの粘土を使って、作品を1点作り「登り窯」で焼成する。
- 持ち物** 好きな模様をつける道具、タオルなど
※作品は12月14日以降、各自でお引き取りください。

笠間工芸の丘

休館日：月曜日（祝日・連休の場合は翌日）
年末年始（12月26日～平成26年1月1日）

申込方法

住所（市外在住の方は勤務先も明記）、氏名、電話番号、参加希望日を記入し、FAX、はがきでお申し込みください。

※家族・団体等で申し込む場合も参加者全員の氏名、住所、電話番号をご記入ください。

申込期限

9月27日（金）
※定員になり次第締め切り

申込み・問合せ

〒309-1792 笠間市中央3-2-1
笠間市教育委員会生涯学習課
（内線384）
FAX0296-71-3220



いはらき電子
申請・届出
サービスへ