

おなご先生

“おなご先生”の独り言in診察室

(4?)

りびえ〜るの読者の皆さま方、明けましておめでとうございませう。今年もどーか“おなご先生”をよろしくお願ひ申し上げます。

さて、皆さま方は年末の忘年会、年明けの新年会と胃も気も休む暇が無かつたんじゃないか？ お酒を飲みなさいとどげしても“ほっと！一服”と、たばこを吸いたくなくそうですが、どげですかいね。たばこを吸つてる人に“いいことないけん、やめましょや”って申し上げると、“ま〜今更、いい年だけん禁煙さすこにおつても大丈夫だわ”とか、“太らずこにおれーけんいわね”などと言ひ訳されーです

じー。健康第一ですけんねー。そこで今回は“心機一転 今年こそ禁煙！年の初めに誓ひを立てて頑張りましょや”の巻。さつそく今年初めての

問題。 Q1・日本には約300万人のお方さまが喫

煙しちよーと言われちよーますが、その内成人男性と女性の喫煙率は何%ぐらいかいね？

の喫煙が増えちよーのわいけのわい。肺がんや脳卒中、心疾患などの関連はよくご存じだと思ひますが、妊娠中の喫煙も恐ろしく、奇形、流産の元ですけんね。ぜひやめましょや！

「たばこの本数を減らしたらどうかね？」と聞かれましたが、これはあんまり意味はあーません。思い切つてやめーがいいですじー。なして節煙もいけんかといううと、身体は一本のたばこの煙を肺の奥まで吸ひ込んだり、息を止めて長いこと肺の中に煙を貯めたりすること、以前と同じぐらいのニコチン量を体内

へ取り入れる働きをすーけんですわ。心理的にも、執着心が捨てられすこにおーのはいけのわー。まれる実際の含有量はもつと多て危険ですじー。それにおぞーい(恐ろしい)ことは、たばこが喫煙者のみならず周りの人にも害を与えちよーこと。フィルターを通して吸つちよられー主流煙より、周りの人に受動喫煙させちよー副流煙の方がはるかに有害物質を含んじよーます。肺がんで死んでしまいなさー確率が2倍くらいなさーますけんね。やつば禁煙せにや



でタバコに火をつけて、吸引した1回分の煙の中に含まれちよー量を分析しちよーます。だけん喫煙で体内へ取り込

すーと太ーけんやだがーって思う方もいっばいおられーですが、必ずや防げーです。禁煙直後は口寂しんなさつせん、深呼吸しなさつたり、冷水を飲みなさつたりすーと大分違ーます。 Q2・ほんなら禁煙していつごろからニコチン依存の禁断症状は出ーだかー？ ①2〜3日②1週間目くらい③すぐに まー、このピークからだんだん軽くなつていきまます。答えの所で説明しますが、そこを分かつて頑張りなさいと禁煙できますじー。

間食に気を付ける⑦集中力低下は、たばこして、(休んで)無理をせずこにケセ・ラ・セラですじー。最後の問題。 Q3・禁煙しなさいとどれくらいい血圧が下がりますか？ ①20分②2時間③2日 まー驚きですが！。ちなみに喫煙で低下しちよつた肺機能は3日目にはかなり回復傾向が見られるげなです。とにかく喫煙者の皆さん、年の初めが肝心！ 禁煙スタートしましよや。わが杉谷医院でも禁煙外来をしちよーます。ご相談ください、応援しますじー。

杉谷内科小児科医院院長・杉谷美代子 松江市東忌部町