

人権擁護特設相談所が開設されます

人権擁護委員法の施行日である6月1日を「人権擁護委員の日」と定め、全国一斉に特設相談所を開設します。

全国の人権擁護委員がその使命を再認識するとともに、全国各地でこの日を中心として地域の実情に応じた啓発行事等を実施し、人権擁護委員制度の周知の徹底と人権擁護思想の一層の普及高揚を図ることを目的としています。

近年、我が国の人権に関する現状を見ると、不当な差別、信条、性別、障害などの差別、その他の人権侵害が今なお存在し、また、国際化、高齢化、少子化、情報化等の社会の変化に伴い、人権に関する新たな課題も生じてきています。

家庭、職場、地域社会など様々な場面で、普段から人権とは何かということを一一人ひとりが考え、人権尊重の意識を高めることが強く求められています。

現在、和寒町には町長から推薦され、法務大臣が委嘱した次の人権擁護委員が各種相談に応じています。

荒瀬龍男さん

字西町196番地

電話 32-4505

打田幸江さん

字三笠5番地

電話 32-2982

◎人権擁護特設相談日程

1. 相談実施日：6月7日（金）
2. 相談時間：午前10時から午後3時まで（4時間）
3. 相談場所：保健福祉センター1階「相談室」

[相談は無料で、秘密は固く守られます]

■お問い合わせ：保健福祉課福祉係 TEL 32-2000

健康メモ

禁煙を続けよう！

喫煙者の約4割が「たばこをやめたい」と思っているが、禁煙が長続きしないと悩む人が少なくありません。なぜなら、禁煙の難しさには「ニコチン依存」と「心の依存」の二つの面があるからです。

【ニコチン依存とは】

喫煙でニコチンが脳に入ると、脳から出るドーパミンという物質によって快感がもたらされます。これを繰り返していきうちに、強い意志を持つていても吸わずにはいられなくなります。

【心の依存とは】

例えば「沈んだ気持ちを喫煙で乗り越えた」という経験があると、同じ様な状況になった時にその記憶を思い出し再びたばこを吸いたくなります。

【喫煙の害】

喫煙によって高血圧や糖尿病、脂質異常症など生活習慣病にかかりやすくなるほか、既にかかっている人がたばこを吸うと心臓病や脳卒中などの発症リスクが跳ね上がります。

【禁煙すると嬉しい効果が！】

喫煙の害は広く知られていますが、禁煙の効果は以下のようになります。

- 心筋梗塞や脳梗塞になる
- 普段より呼吸が楽になる

- 確率が減少する
- 血流が良くなり、肌の調子がよくなる
- 食事が美味しく感じられる
- カーテンや壁紙がたばこのタールで汚れなくなる
- たばこ代を節約できる

たばこ代を貯金して旅行するなど、目標を決めると楽しく禁煙できるかも知れません。

【禁煙を続けるコツ】

「でも禁煙は難しい」と思っていますか？禁煙にはいくつか継続のコツがあります。

- ① たばこの害を思い出す
- ② 「禁煙するぞ！」と周囲の人に宣言する
- ③ 禁煙仲間をつくる
- ④ 「今日1日禁煙してみよう」など毎日目標を立てる
- ⑤ 家族と協力する

「禁煙してくれて良かった」「食後にゆっくり会話する時間が増えて嬉しい」等と家族から言葉で表現されることで、本人のたばこをやめて良かったという記憶が増え、禁煙を継続しやすくなります。

【まずは3日間】

禁煙3日目に頭痛、イライラ・集中できないなどの「ニコチン離脱症状」がピークになります。しかし、この山場を超えるとたばこを吸わない生活に慣

れ、一週間ほどで離脱症状も治まってくる。

【その他の禁煙方法】

禁煙をサポートする方法として、病院で禁煙治療を受けられる「禁煙外来」や、吸いたい気持ちを和らげてくれる「禁煙補助剤」というものがあります。

禁煙外来では禁煙の相談や、禁煙補助剤の処方も行っており、町立和寒病院でも治療が受けられます。また、通院に抵抗があるかたにはニコチンガムやニコチンパッチなど市販で買える禁煙補助薬もあります。



禁煙をしていると「一本だけ」と言って再び喫煙が始まることも少なくありません。しかし、禁煙が体にもたらす効果は想像以上に大きいため、前述の内容を参考に失敗しても何度もチャレンジすることが大切です。

5月31日は世界禁煙デーです。ぜひ世界中の皆さんと一緒に脱ニコチンを目指してみませんか？

〈保健師 林 千尋〉