

あなたは
喫煙派・禁煙派

考えよう!「からだ・くらし・タバコ」

健康 HEALTH

8 禁煙チャレンジ始めませんか

やめたいと思ってもなかなかやめられない「タバコ」。
やめたい一心でただやみくもに挑戦してもむずかしく、禁煙には効果的な方法やコツがあることがわかってきました。今回は「禁煙方法の実際」について紹介します。

(1) 必要なのは挑戦する気持ちです
タバコをやめるとタバコ代や時間が節約できます。もう遠慮したり、気兼ねする必要もありません。また、「ニコチンの呪縛」からも開放され、吸わなくても大丈夫な自分が取り戻せるのです。タバコなしで生活する快適なイメージをふくらませ、思いきって「チャレンジ宣言」をしましょう。

(2) きっぱり止めましょう
禁煙が難しいのは、「ニコチン」という薬物のためです。ニコチンは脳に働きかけて、ニコチンなしでは正常な脳細胞の働きができなくなる状態(ニコチン依存)にします。
徐々に減らす方法は、ニコチン切れの状態が続き、気を緩めると本数が戻ってしまいます。ニコチン代替療法などを活用してきっぱり止めるほうがずっと楽です。
最後の一服を吸い終えたら、タバコやライター、灰皿などを捨てましょう。

(3) 「日常生活の工夫」で乗り切りましょう
手持ち無沙汰な時、話の間をとる時、火をつ

けると何となく落ち着く…これが習慣(クセ)になっているのです。いろいろな方法で新しい生活パターンを工夫しましょう。

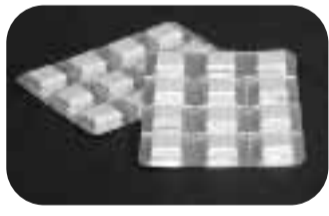
- ①冷たい水、熱いお茶を少しずつ飲む。
- ②深呼吸をする。…腕や肩のストレッチ運動と組み合わせると効果倍増です。
- ③体や心を動かす。…散歩に出かけ、空や風、草木に季節を感じてみましょう。
- ④吸いたくなったら、まず場所を移動する。
- ⑤歯を磨く。
- ⑥野菜をたくさん食べる。
- ⑦お酒の席や煙の多い場所には近づかない。

(4) 縁を結んでやめましょう
職場や家族で協力をお願いしたり、禁煙仲間を見つけて味方を増やしましょう。また、身近な先輩に体験談を聞かせてもらったり、市の「禁煙教室」やインターネットの「禁煙マラソン」を利用するのもよいでしょう。

(5) 失敗は成功のもと
はじめから成功する人は10人に1人。3か月や1年経ても戻ってしまう人も多いようです。ニコチンはかなりしびると心得て、どこまで記録を伸ばせるか、禁煙している時間を少しずつ積み重ねましょう。
禁煙は1度でもチャレンジすれば、それだけ進歩していると自信を持って何度でも挑戦しましょう。

ニコチン代替療法

禁煙を始めると、体からニコチンが抜けてくるため、イライラなどの禁断症状が出てきます。この症状を和らげるために、薬から微量のニコチンを補充する方法がニコチン代替療法です。



ニコチンガム

代表的なものには、ニコチンガムとニコチンパッチがあります。ニコチンガムは薬局で購入できますが、ニコチンパッチには医師の処方が必要です。

これらは、うまく利用すると、禁煙のスタートが楽になり、成功率も高くなると言われています。



お問い合わせ 健康管理課(内線333、338、339、357)



BOOKS INFORMATION 新着図書のご案内

PICK UP 【児童図書】



はしれ!ウリくん
きむらゆういち作/せべまさゆき絵
金の星社
森のかけっこ大会に出場したいのししのウリくんは、夢中になって走りすぎ、コースをはずれてしまいました。でも途中でけがをしたうさぎちゃんと一緒にゴールイン。

一般図書

- インターネットで文献探索(2003年版)
伊藤民雄著 実践女子大学図書館編集 日本図書館協会
- 京都の値段(その2) 柏井寿文 プレジデント社
- 結婚・離婚・親と子の知識とQ&A
菊本治男著 法学書院
- 構造改革と日本経済 吉川洋著 岩波書店
- 実践ビジネス・コーチング 田近秀敏著 PHP研究所
- 路面電車の技術と歩み 吉川文夫著 グランプリ出版
- 茶碗の見方・求め方
堀内宗心/黒田和哉指導 世界文化社
- 千年の黙 森谷明子著 東京創元社
- 二度目のノーサイド 堂場瞬一著 小学館
- 真昼の星空 米原万里著 中央公論新社
- 植木鉢の土 水上勉著 小学館
- 鹿鼎記2(天地会の風雲児) 金庸著 徳間書店

児童図書

- 星空図鑑 藤井旭写真/文 ポプラ社
- 市場がわかる絵事典 桑原利夫監修 PHP研究所
- 海神の姫 岡本敏子文 塩澤文男絵/原案 佼成出版社
- ゆかり先生のやさしい囲碁(初級編)
梅沢由香里監修 主婦と生活社
- いつかもどる日のために 池田浩子著 鳥影社
- はちみつのタネ 尾山理津子作 ポプラ社
- ゆうちゃんのみご屋 斉藤静子著 けやき書房
- ぼくのミラクルねこネグロ
オスバルド・ソリアーノ作 アリス館
- ひろったらっぱ
新美南吉作 葉祥明絵 につけん教育出版社
- おしゃぶりがおまもり
ウーリー・オルレブ文 ジャッキー・グライヒ絵 講談社
- すずのへいたい
H.C.アンゼルス作 竹下文子文 西巻茅子絵 岩崎書店
- きみの町に星をみているねこはいないかい?
えびなみつる作 架空社

お問い合わせ 図書館 ☎931-1181

景観にみるむこうしの歴史

～森本区の誕生～

森本区の誕生130周年を記念する式典が、この11月23日に執り行われます。他の地区や、最近になってから森本町内にお住まいの方のなかには、何のことかと思われる方もあるかもしれません。



昭和11年の白井(左下)と西土川(右上)の集落

西土川
森本の名が、現在のよう地区全体を表す名前になったのは、明治7年(1874)4月に、白井村と西土川村が合併して森本村になってからのことです。それまでの森本は、森本町下森本付近にあった小字の名前にすぎませんでした。向日市内の他の地

区は、江戸時代の町村の枠組みが、ほぼそのままの形で現代に受け継がれており、明治以降の合併によってできたのは森本だけです。

昭和11年(1936)の地形図を見ると、段丘上に立地する鶏冠井集落のすぐ北側に接して白井の集落、そこから北東へ一段下がった沖積低地に西土川の集落、というように地区内に2つの集落があったことが一目瞭然です。江戸時代の石高は、白井村が300石、西土川村は390石余りで、両村内には金林寺と泉福寺という浄土宗寺院がそれぞれありました。

両村とも向日神社の氏子でしたが、白井村には「白井四天神」といわれる、集落を囲む4カ所に天神を祭る小祠があり、その伝統は現在も地元の方々が祭る北浦天満宮に続いています。西土川村には、今は操車場の線路の下になっている場所に春日社があり、鎮守として祭られていました。春日社は明治11年

(1878)に向日神社に合祠され、その境内に移転しましたが、現在でも泉福寺境内に小祠があります。

白井と西土川は、このようにそれぞれ独立した村でしたが、実は江戸時代には、2つの村の間に村境はありませんでした。集落は別々ながらも、その耕地は現在の森本地区全体に入り混じってありました。少し変だと思われるかもしれませんが、江戸時代以前の荘園の時代には、村とは集落を意味し、耕地はまとまっていなかったのが当たり前でした。

豊臣秀吉の時代から江戸初期にかけて、「村切り」といって、村の境界が決められていきます。ところが白井と西土川の間では、なぜか村切りが行われず、以前のまま残されたのです。近くでは長岡京市内の神足と古市も、同じような関係でした。白井と西土川の2つの村は、もともと他とは違う近い間柄にあり、明治7年の合併もそのことが背景にあったようです。