

5月31日は「世界禁煙デー」 5月31日～6月6日は 「禁煙週間」です

Q. なぜ、禁煙は難しいのでしょうか

A. たばこを吸うと、「ニコチン」が脳に入り、「ドーパミン」という物質が大量に放出されて、心地よさや満足感・覚醒作用が生じます。たばこを吸い続けている人の場合、「ニコチン」の刺激がないと、この脳の働きがうまく作動しなくなります。

このように、「ニコチン」を補給するたびに「頭がさえる」「心地よい」と感じることで、「たばこは自分に必要なもの」と思い込んでしまうのです。

たばこをやめられないのは、意志が弱いからではありません！

禁煙するとこのような変化があります

禁煙8時間後 血中の一酸化炭素レベルが正常域に戻る

禁煙24時間後 心臓発作の確率が下がる

禁煙48時間後 匂いと味の感

覚が復活しはじめる

禁煙72時間後 ニコチンが体から完全に抜ける

禁煙治療を受けよう

禁煙治療を受けると、ニコチンパッチ等の処方だけでなく、「吸いたい気持ち」に対する支援も受けられます。

禁煙治療が受けられる医療機関の詳細など、禁煙に関するご相談は福祉課にお問い合わせください。智頭病院にも禁煙外来があります。

【問合せ先】

保健センター福祉課

☎ 75-4101



巡回肺がん・大腸がん 検診を実施します！

がんなどの生活習慣病は、重症になるまで自覚症状が出ないことがあります。

自覚症状のない生活習慣病を

早くに見つける方法が住民検診です。年に1回（乳がん検診は2年に1回）、継続して検診を受けることで、がんを早期発見、早期治療でき、その後の安心して生活につながります。

5月の巡回肺がん、大腸がん検診の日程は左記のとおりです。

月日 5月30日（木）

時間 午前9時～

場所 土師地区内※

※受診券同封の通知参照

月日 5月30日（木）

時間 午前11時10分～

場所 富沢地区内※

※受診券同封の通知参照

【問合せ先】 保健センター

福祉課 ☎ 75-4101

「ひきこもり家族教室」の お知らせ

ひきこもりに至る経過はさまざまで、いくつかの要因が重なっているとされています。ひきこもりについて家族同士で交

流してみませんか？

日時 5月21日（火）

午前10時～正午

（受付午前9時45分～）

場所 さわやか会館

3階多目的室

内容 ①講演「ひきこもりに
ついて学ぶ」

②交流会

講師 鳥取県立精神保健福祉セ

ンター 所長 原田豊先生

☎ 0857-2215616

【問合せ先】

鳥取市保健所 障がい者支援課

☎ 0857-2215616

