

ファガストロームのニコチン依存度テスト

質問	0点	1点	2点	3点
朝起きて、最初のたばこを吸うのは何分後？	61分以後	31~60分	6~30分	5分以内
禁煙の指定がある場所（映画館など）でも禁煙するのかつらいですか？	いいえ	はい		
1日の喫煙で、どちらがよりやめにくいか？	右記以外	目覚めの1本		
1日に何本吸いますか？	10本以下	11~20本	21~30本	31本以上
起床後数時間のほうが、他の時間帯よりも多く喫煙していますか？	いいえ	はい		
風邪などで寝込んでいるときも喫煙しますか？	いいえ	はい		

※6項目の合計点で判定します

合計点 依存度

0~3点	低い	やめたい気持ちが充分に固まっているればたばことサヨナラできるはずです。
4~6点	中等度	ニコチン依存の離脱症状が妨げとなって、過去に禁煙に失敗している場合、対処法を決めておきましょう。ニコチンガムやパッチも有効です。
7~10点	高い	たばこをやめるときの禁断症状が強いことを覚悟しましょう。禁煙補助薬を利用すれば、日常生活に支障をきたすことなく禁煙に取り組めます。禁煙外来でもサポートしてもらえます。

アドバイス

- (4) 禁煙開始日を定めることで、急な喫煙欲求にも対処できます。元日や誕生日、特別な記念日を開始日になると、記念日として思い出せます。
- (5) ニコチン依存度テスト(表)を参考に、依存度を把握し、具体的な計画を立てる。は、体内からニコチンが抜けていくときの不快な離脱症状です。1週間程度で消失しますが、依存度が高い人は、ニコチンガムやパッチなどの禁煙補助薬の助けを借りると克服できます。これらを感じています。
- (6) 始めるときは、「きょう一日」から入りまして、うとうと起きたら顔を洗う、食事の後なら歯磨きする、イライラしたときには深呼吸やストレッチをするなど、急な喫煙欲求にも対処できます。
- (7) 「呼吸が楽になる」「せきやたんが出なくなっている」「ご飯がおいしくなる」「体が軽く感じられる」など、メリットいっぱいです。これらを感じています。

◆毎週月曜連載 桐生大学・桐生大学短期大学部副学長の山科章さんは、同大学医療保健学部の学生などに講義も開講している。

と禁煙外来です。
※次回は、「禁煙外来」です。

④7そろそろ禁煙しませんか



【プロフィル】広島県生まれ。1976年広島大学医学部卒業後、聖路加国際病院内科勤務。99年東京医科大学循環器内科主任教授。2020年5月から現職。総合内科専門医、日本循環器学会専門医、前日本循環器病予防学会理事長。

人生100年時代の健康管理制度
桐生大学桐生大学短期大学部副学長 山科章

これまで8回にわたりたってたばこの健康被害について紹介しました。「禁煙しよう」ある

いは「近しい人を禁煙させたい」と思われた方が多いと思います。禁煙にあたって、大切なのは禁煙プランの立て方だといわれています。日本呼吸器学会の「禁煙のしかた」にある五つのステップを紹介しますので、参考にしてください。

①禁煙する理由を明確にしておく。ぐらついたときに初心に戻るためです。

②周囲の人々に禁煙の決心を伝える。心が揺らぐときに励ましてもらいます。

③吸いたくなる状況を把握し、対策を立てておく。吸いたくな

る場面で代わりになるもの、例えば、朝起きたときなら顔を洗う、食事の後なら歯磨きする、イライラしたときには深呼吸やストレッチをするなど、急な喫煙欲求にも対処できます。

④禁煙開始日を定めることで、急な喫煙欲求にも対処できます。元日や誕生日、特別な記念日を開始日になると、記念日として思い出せます。

冬枯れの芝生の中に、緑の雑草が寒さに負けじと芽吹いていました。少しつつですが季節は春に向かっているようです。桐生地区ではインフルエンザの報告はなく、感染性胃腸炎の報告が若干増えつつあります。新型コロナウイルス感染症は大きなうねりとなつて地域に蔓延しています。やみくもに恐れるのではなく、正しく警戒することが大切。多くの人は2回のワクチン接種が済んでいます。

保健・福祉

疾病名	3週前報告数	2週前報告数	1週前報告数	今週の報告数
インフルエンザ	0	1	0	0
RSウイルス感染症	5	9	12	14
咽頭結膜熱	3	12	15	12
A群溶連菌咽頭炎	7	12	39	63
感染性胃腸炎	225	185	343	400
水痘	3	8	3	2
手足口病	9	4	6	4
伝染性紅斑	2	0	3	3
突発性発疹	6	21	18	20
ヘルパンギーナ	17	5	4	7
流行性耳下腺炎	1	0	5	2
急性出血性結膜炎	0	0	1	0
流行性角結膜炎	4	4	8	3
細菌性結膜炎	0	0	0	0
無菌性結膜炎	0	0	0	0
マイコプラズマ肺炎	0	0	0	0
クラミジア肺炎	0	0	0	0
感染性胃腸炎(コロナウイルス)	0	0	0	0
インフルエンザ(入院患者)	1	0	0	0
風疹	0	0	0	0
麻疹	0	0	0	0
百日ぜき	0	0	0	0

群馬県の感染症サーベイランス (1月17~23日)

はやってる病気は?

とにより、重症化のリスクは大幅に低減されています。3回目の接種を受けることでブレイクスルー感染を防ぎましょう。

▽新型コロナワクチンに関すること。ぐんまコロナワクチンダイヤル(電0570・783・910)▽発熱患者等の受診・相談のこと。群馬県新型コロナウイルス相談ホットライン(外國語専用)電027・212・0010)

冬枯れの芝生の中に、緑の雑草が寒さに負けじと芽吹いていました。少しつつですが季節は春に向かっているようです。桐生地区ではインフルエンザの報告はなく、感染性胃腸炎の報告が若干増えつつあります。新型コロナウイルス感染症は大きなうねりとなつて地域に蔓延しています。やみくもに恐れるのではなく、正しく警戒することが大切。多くの人は2回のワクチン接種が済んでいます。

冬枯れの芝生の中に、緑の雑草が寒さに負けじと芽吹いていました。少しつつですが季節は春に向かっているようです。桐生地区ではインフルエンザの報告はなく、感染性胃腸炎の報告が若干増えつつあります。新型コロナウイルス感染症は大きなうねりとなつて地域に蔓延しています。やみくもに恐れるのではなく、正しく警戒することが大切。多くの人は2回のワクチン接種が済んでいます。

冬枯れの芝生の中に、緑の雑草が寒さに負けじと芽吹いていました。少しつつですが季節は春に向かっているようです。桐生地区ではインフルエンザの報告はなく、感染性胃腸炎の報告が若干増えつつあります。新型コロナウイルス感染症は大きなうねりとなつて地域に蔓延しています。やみくもに恐れるのではなく、正しく警戒することが大切。多くの人は2回のワクチン接種が済んでいます。

冬枯れの芝生の中に、緑の雑草が寒さに負けじと芽吹いていました。少しつつですが季節は春に向かっているようです。桐生地区ではインフルエンザの報告はなく、感染性胃腸炎の報告が若干増えつつあります。新型コロナウイルス感染症は大きなうねりとなつて地域に蔓延しています。やみくもに恐れるのではなく、正しく警戒することが大切。多くの人は2回のワクチン接種が済んでいます。

冬枯れの芝生の中に、緑の雑草が寒さに負けじと芽吹いていました。少しつつですが季節は春に向かっているようです。桐生地区ではインフルエンザの報告はなく、感染性胃腸炎の報告が若干増えつつあります。新型コロナウイルス感染症は大きなうねりとなつて地域に蔓延しています。やみくもに恐れるのではなく、正しく警戒することが大切。多くの人は2回のワクチン接種が済んでいます。

冬枯れの芝生の中に、緑の雑草が寒さに負けじと芽吹いていました。少しつつですが季節は春に向かっているようです。桐生地区ではインフルエンザの報告はなく、感染性胃腸炎の報告が若干増えつつあります。新型コロナウイルス感染症は大きなうねりとなつて地域に蔓延しています。やみくもに恐れるのではなく、正しく警戒することが大切。多くの人は2回のワクチン接種が済んでいます。

冬枯れの芝生の中に、緑の雑草が寒さに負けじと芽吹いていました。少しつつですが季節は春に向かっているようです。桐生地区ではインフルエンザの報告はなく、感染性胃腸炎の報告が若干増えつつあります。新型コロナウイルス感染症は大きなうねりとなつて地域に蔓延しています。やみくもに恐れるのではなく、正しく警戒することが大切。多くの人は2回のワクチン接種が済んでいます。

冬枯れの芝生の中に、緑の雑草が寒さに負けじと芽吹いていました。少しつつですが季節は春に向かっているようです。桐生地区ではインフルエンザの報告はなく、感染性胃腸炎の報告が若干増えつつあります。新型コロナウイルス感染症は大きなうねりとなつて地域に蔓延しています。やみくもに恐れるのではなく、正しく警戒することが大切。多くの人は2回のワクチン接種が済んでいます。

冬枯れの芝生の中に、緑の雑草が寒さに負けじと芽吹いていました。少しつつですが季節は春に向かっているようです。桐生地区ではインフルエンザの報告はなく、感染性胃腸炎の報告が若干増えつつあります。新型コロナウイルス感染症は大きなうねりとなつて地域に蔓延しています。やみくもに恐れるのではなく、正しく警戒することが大切。多くの人は2回のワクチン接種が済んでいます。

冬枯れの芝生の中に、緑の雫が寒さに負けじと芽吹いていました。少しつつですが季節は春に向かっているようです。桐生地区ではインフルエンザの報告はなく、感染性胃腸炎の報告が若干増えつつあります。新型コロナウイルス感染症は大きなうねりとなつて地域に蔓延しています。やみくもに恐れるのではなく、正しく警戒することが大切。多くの人は2回のワクチン接種が済んでいます。

冬枯れの芝生の中に、緑の雫が寒さに負けじと芽吹いていました。少しつつですが季節は春に向かっているようです。桐生地区ではインフルエンザの報告はなく、感染性胃腸炎の報告が若干増えつつあります。新型コロナウイルス感染症は大きなうねりとなつて地域に蔓延しています。やみくもに恐れるのではなく、正しく警戒することが大切。多くの人は2回のワクチン接種が済んでいます。

広告 「STOP! 突然死」——。桐生タイムス 心肺蘇生・AED事業 協賛各社

△協賛事業所様随時募集中…詳細は0277-46-2511 桐生タイムス社まで

AED設置施設 桐生市・みどり市