

平成30年2月発行(第23号)
発行 隠岐圏域健康長寿しまね推進会議事務局
〒685-8601
隠岐郡隠岐の島町港町塩口24
隠岐支庁 隠岐保健所内
【問合せ先】島後 TEL:08512-2-9710
島前 TEL:08514-7-8121

もしかしてニコチン依存症!?



アルコール・
たばこ部会

ニコチン依存症とは…

ニコチンはタバコに含まれる依存性のある物質です。ニコチンを摂取することで、快感を生じさせる物質(ドパミン)が大量に放出され、一時的に「落ち着く」「ほっとする」といった効用が得られます。しかし、30分もすると体内のニコチンが切れ、「イライラする」「落ち着かない」などの離脱症状が現れ、それを紛らわせるために次の1本がほしくなります。

この「タバコをやめたくてもやめられない状態」をニコチン依存症と言います。

あなたやあなたの周りの人に「タバコをやめたくてもやめられない」と困っている人はいませんか??

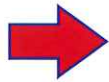
「ニコチン依存症を判定するテスト TDS」でチェックしてみましょう!!

～ニコチン依存症を判定するテスト(TDS)～

引用: 禁煙治療のための標準手順書第5版

Q1	自分が吸うつもりよりも、ずっと多くタバコを吸ってしまいましたか。	はい	いいえ
Q2	禁煙や本数を減らそうと試みて、できなかったことがありますか。	はい	いいえ
Q3	禁煙したり本数を減らそうとしたときに、タバコがほしくてほしくてたまらなくなることがありましたか。	はい	いいえ
Q4	禁煙したり本数を減らしたときに、次のどれかがありましたか。 ・イライラ ・神経質 ・落ち着かない ・集中しにくい ・ゆううつ ・頭痛 ・眠気 ・胃のむかつき ・脈が遅い ・手のふるえ ・食欲または体重増加	はい	いいえ
Q5	上の症状を消すために、またタバコを吸い始めることがありましたか。	はい	いいえ
Q6	重い病気にかかったときに、タバコはよくないとわかっているのに吸うことがありましたか。	はい	いいえ
Q7	タバコのために自分に健康問題が起きているとわかっているのに、吸うことがありましたか。	はい	いいえ
Q8	タバコのために自分に精神的問題(注)が起きているとわかっているのに、吸うことがありましたか。	はい	いいえ
Q9	自分はタバコに依存していると感じることがありましたか。	はい	いいえ
Q10	タバコが吸えないような仕事やつきあいを避けることが何度かありましたか。	はい	いいえ

(注) 禁煙や本数を減らした時に出現する離脱症状ではなく、喫煙することによって神経質になったり、不安や抑うつなどの症状が出現している状態。



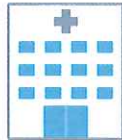
「はい」が5つ以上で **ニコチン依存症** と判定されます。
(※最終的な診断は医師が行いますので、ご注意ください。)

禁煙治療を受けてみませんか? 医師があなたの禁煙をサポートします!!

禁煙を自分ひとりの力で達成するのは難しいです。しかし禁煙治療を受けることで、禁煙補助薬を用いたり、医師のアドバイスが受けられるなど達成しやすくなります。一人で悩まず、まずは相談してみませんか??

以下の4つの条件を満たしていれば、健康保険を使って禁煙治療を受けることができます。

- 1 ニコチン依存症の判定テストで「はい」が5つ以上
- 2 (1日の平均喫煙本数×これまでの喫煙年数) が200以上
※35歳未満の方は、この条件は必要ありません。
- 3 ただちに禁煙を始めたいと思っている
- 4 禁煙治療を受けることを文書で同意している



◆隠岐圏域の禁煙治療を保険診療で行う医療機関 (予約制)

医療機関名	所在地	連絡先
西ノ島町国民健康保険浦郷診療所	西ノ島町浦郷544-15	08514-6-1211
半田内科クリニック	隠岐の島町西町八尾の9番地	08512-2-6280
国民健康保険知夫村診療所	知夫村大江1106-3	08514-8-2011

まめな・おき通信



けんこう

「健口生活」始めましょう!



お口の健康は、体の健康



近年、歯や口腔機能の健康が、糖尿病や心疾患、認知症やフレイル(虚弱)など全身の健康に関係していることが明らかになってきました。これは、口腔内にたまった細菌が、血液や呼吸器内に入り込むからです。

口腔内が健康で残存歯数が多いほど、年をとっても健康的で、寿命も長くなるというデータもあります。

口はものを食べたり、喋ったりするための重要な器官です。口腔機能の維持・増進は、日々の生活の質や、健康寿命の向上につながります。

お口の健康を意識してみませんか?



島根県では、「第2次 島根県歯と口腔の健康づくり計画」を策定し歯と口腔の健康づくりを進めています。その中で、皆さんに取り組んでいただきたい項目を「県民目標」として定めています。

県民目標

- かかりつけ歯科医を持ち、定期的に口腔内を点検する
- ライフステージに応じた、自分にあった歯みがきの方法を身につける
- むし歯予防(生活習慣の見直し、フッ化物応用)に取り組む
- 歯周病について正しく理解し、予防に取り組む
- よく噛んで食べることを効果を知り、実践する(口腔機能の維持)
- 口の健康が全身の病気と関連していることを知る



「歯周病」って何?

「歯周病」は歯垢(プラーク)に含まれている『歯周病菌』に感染しておこる、歯肉が腫れたり、歯がグラグラしたりする、歯の周りの病気の総称です。
歯垢が固まって歯石になると、自分でとることは出来ないで、年に一度は歯科医にかかって除去してもらい予防しましょう。

8020(ハチマルニマル)を目指そう



ひと一人の永久歯の数は、親知らずを入れて32本、入れない場合は28本です。

80歳以上で20本以上の歯を保ち、「生涯、自分の歯で食べる楽しみを味わう」ことを目指してみませんか?

島根県では毎年「8020よい歯のコンクール」を開催し、満80歳以上で、十分機能している歯が20本以上残っている方の中から、特に口腔内の状態が良好な方を表彰しています。

今年度は隠岐圏域で1名の方が受賞されました。
おめでとうございます!

★まめなくんのまめなちしき★



8020を達成できなかった人も、義歯(入れ歯)を入れるなどして噛む力を保ち、口の中の状態を良好に保つことで、歯が20本あるのと同程度の効果が得られます。

「わが家の一流シェフin隠岐」料理コンクールの 最優秀作品が決定しました



朝食の大切さを考えるきっかけとしてもらうために、小学校高学年から高校生までの児童・生徒を対象に、「地元食材を使ったご飯にあう朝食のおかず」を募集しました。177作品の応募があり、部会員による審査の結果、以下の作品が最優秀賞に選ばれました。

ピザ焼きメシ

最優秀賞



おにぎりを焼くのがポイントです♪

植田寿也さん（海士中学校）

【材料】（4人分）

・ごはん 400g ・ミンチ肉 50g
・なすび 30g ・玉ねぎ 50g
・ピーマン 10g ・スライスチーズ2枚
・トマト 50g ・パセリ 少々
・こじょうゆ 25g
・みりん 小さじ2
・しょうゆ 少々

【作り方】

①肉みそを作る。玉ねぎをみじん切りにし、ミンチ肉とAの調味料を合わせて煮る。
②100gのおにぎりを作り、平たくする。240度のトースターで3分間表面を軽く焼く。
③②のおにぎりに、①の肉みそ、野菜、スライスチーズの順でのせ、240度のトースターで6～8分焼く。
④出来上がったピザ焼きメシにお好みでパセリをのせる。

各町村で表彰式も行いました



たくさんのご応募を
いただき、ありがとう
ございました。
みなさんぜひ作って
みてください。



優 秀 賞	浜崎遥香さん（海士中学校）、黒田陽介さん（西郷中学校）
佳 作	齋藤凜子さん（西郷中学校）、長田瑚子さん（西郷中学校）、中西彩海さん（西郷中学校）
まめなおきぎょよく賞	石橋彪吾さん（五箇小学校）

うす味にするコツは？野菜はどのくらい食べたらいい？

パネル等媒体貸し出します♪

この度、地域の健康づくりイベント等での普及啓発にも活用いただけるよう、新しい貸し出し用パネル（右図塩分パネル）、フードモデル（野菜1日350gのフードモデル、食塩量約1g分の漬物フードモデル）を準備しました。

普段食べているものの食塩量や1日に摂りたい野菜の量等、わかりやすい媒体です。ぜひ、ご利用ください。



「おいしく食べて減塩」

♥貸し出し希望の方はご連絡ください。 隠岐保健所 健康増進課 TEL 08512-2-9713

身体を動かしてこころも元気に

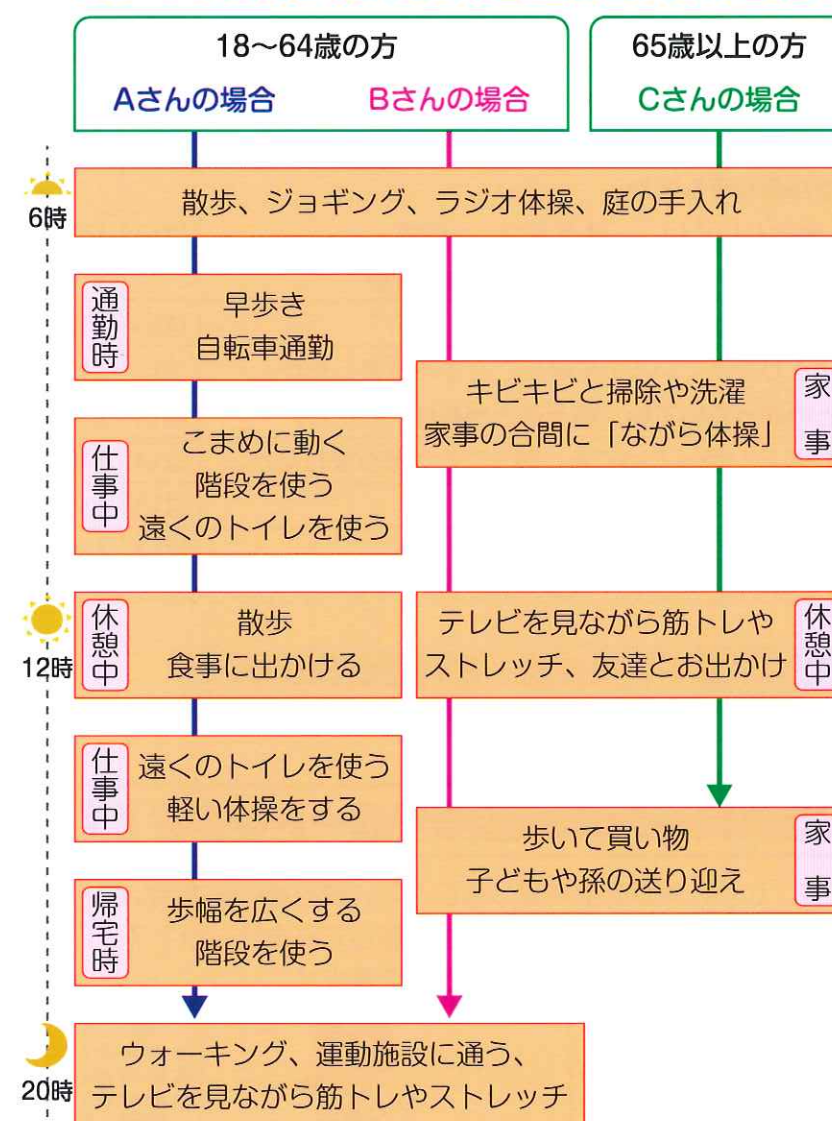
みなさんは、普段の生活の中で運動していますか？

隠岐圏域で散歩したり、速く歩いたり、乗り物やエレベーターを使わずに歩くようにこころがけている人は、約44.7%（平成28年度島根県県民健康栄養調査）です。

日常生活のあらゆるシーンで、今より10分多く積極的に身体を動かしてみませんか？

いつでもどこでも **プラス・テン +10**

いつ+10しますか？あなたの1日を振り返ってみませんか？



身体を動かすとこんな健康効果があります

- ① 心臓病・脳卒中・高血圧等の予防
- ② 糖尿病・肥満等の予防
- ③ 骨粗しょう症の予防
- ④ ストレス・うつ状態の予防

空いた時間でできる！
毎日少しの運動を習慣に

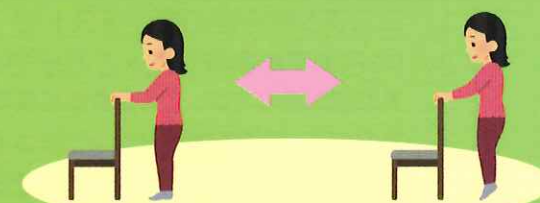
① ふくらはぎのストレッチ



目安は30秒！
終わったら、前後の足を
入れ替えてみよう

- ・手は腰に、両足を前後にひらく。
- ・後ろ足のかかとをしっかりと地面につける。
- ・息を吐きながら体重を前足にかけ、重心を前に移動させる。

② つま先立ち



- ・机や椅子の背もたれを持って立つ。
- ・息を吐きながらつま先立ちをする。
- ・各動作は4秒間。目安は10回。

小さなことの積み重ねが大きな成果に！
できるところから始めてみませんか？

