




禁煙による体への影響

主な禁断症状とピークの時期		体調の変化	
一回目	<ul style="list-style-type: none"> ●ニコチンの体内濃度が半減し、禁断症状が出始める。 ●作業能率が下がり始める。 	三十分後	<ul style="list-style-type: none"> ●血圧が正常になり、脈拍や手足の温度が正常になる。 ●血液中の一酸化炭素濃度が正常になる。
二回目	<ul style="list-style-type: none"> ●眠気を強く感じる。 ●たばこの夢を見始める。 	二日目	<ul style="list-style-type: none"> ●胃の調子が良くなり食欲が出始める。 ●ニコチンが体からほとんど消失する。
		一週間	<ul style="list-style-type: none"> ●ニコチンが体から検出されなくなる。 ●作業能率が回復する。 ●眠気がなくなる。
三回目	<ul style="list-style-type: none"> ●たばこを吸いたくなる。 ●食欲が戻ることによる体重増加が気になり始める。 	二週間	
四回目	<ul style="list-style-type: none"> ●たばこの夢を見るようになる。 ●再びたばこを吸いたい衝動にかられる。 	一カ月	<ul style="list-style-type: none"> ●咳や疲れやすさ、改善される。 ●肺機能が良くなり、運動が楽になる。
		二カ月	<ul style="list-style-type: none"> ●禁断症状がほとんどなくなる。 ●禁煙の慣れがはじまる。

健康福祉ネットワーク

～みんなでつくろう健康くずまき～

まずはお試し一週間！

禁煙で回復する体の調子

町の喫煙人口は、およそ二千二百人。そのうち六割の人が禁煙を希望していることが、生活習慣病予防検診の際に行われたアンケートで分かりました。

たばこをやめられない理由は大きく分けて二つ、ニコチン依存と心理的依存があります。どちらの場合も、禁煙による禁断症状のピークは四回あり、始めてから一週間で山場を迎えます。また、個人差はありますが、たばこを吸わない状態に慣れるまでには二カ月程度かかると言われています。

禁煙による禁断症状には、集中力の低下や体のだるさ、強い眠気などがあります。

す。また、咳や痰が増えることもありませんが、これは気道の機能が回復するために起こります。いずれも、一時的なものなので心配ありません。

何十年吸い続けてきた人でも、禁煙を始めてすぐに体の調子が良くなったと実感することができません。「自信がついてから」「この一箱が終わってから」と延ばし延ばしにせず、まずは挑戦してみることが大切です。

ここでは、禁煙による体への影響についてお知らせします。主な禁断症状と体調の変化を参考に、あなたも「禁煙」を始めませんか。

保育園の入園受け付けます

町では、新しく四月から町立保育園に入園するお子さんを対象に次のとおり申し込みを受け付けます。

◆とき：一月三十日(月)、三十一日(火)午前九時から午後五時まで

◆ところ：保健センター

◆申込用紙：一月十六日(月)から保健センターまたは各保育園で受け取れます。

◆対象：一歳から就学前の幼児(葛巻保育園は生後三カ月から対象になります)

◆保育時間：〔平日〕午前八時三十分から午後四時三十分まで〔土曜日〕午前八時三十分から正午まで

◆延長保育：すべての園で午前七時三十分から午後六時まで延長できます。

※葛巻保育園は、午後七時までの特別延長保育(一カ月二千円)もできます。

◆一時保育：一回一千八百円

◆保育料：所得税と町民税の額で決まります。

入園基準など詳しくは、健康福祉課(☎役場内線一五二)へお問い合わせください。