

伊賀地域二次救急実施病院

6月 地域医療室
☎63-3913

実施時間帯

- ◆平日…午後5時～翌日午前8時45分
- ◆土・日曜日、祝日…午前8時45分～翌日午前8時45分

※ただし、岡波総合病院は、月曜日…午後5時～翌日午前9時/第2・4日曜日、祝日…午前9時～翌日午前8時45分

- ◆平日昼間午前8時45分～午後5時は、名張市立病院で二次救急を実施

| 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|----|----|----|----|----|----|----|
| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 |
| 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |
| 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 |
| 28 | 29 | 30 | | | | |

☆みえ子ども医療ダイヤル(☎#8000)…子どもの急病やケガの無料相談(毎日午後7時30分～翌日午前8時)

☆三重県救急医療情報センターコールセンター(☎64-1199)…24時間体制で受診可能な医療機関を紹介

◆救急車で搬送以外は必ず事前にご連絡ください。

名…名張市立病院(☎61-1100)
上…上野総合市民病院(☎24-1111)
岡…岡波総合病院(☎21-3135)

- ◎受け入れ対象は、重症患者です。実施日以外には救急受け入れを行いません。
- ◎重症患者が重なるときは、受け入れできない場合があります。
- ◎名張市立病院小児科では、24時間365日小児二次救急の対応をしています。受入対象は重症患者です。けがおよび交通事故などの外科系疾患は除きます。
- ◎かかりつけ医へ早めの受診を心掛けましょう。

— 禁煙を考えたことがある人へ —



5月31日～6月6日は禁煙週間

タバコが健康に悪いことは分かっている。禁煙しようと思ったこともある。でもやめられない…あなたの周りにもそんな人はいませんか？
今回は、市立病院の御前医師が禁煙について話します。

☎健康支援室 ☎63-6970



名張市立病院
総合診療科担当部長
御前 秀和

身体的と精神的な タバコの依存症について

タバコは一度吸い始めるとなかなかやめることができません。吸い始めないことが一番の禁煙です。そのため、学生に対しては好奇心で吸い始める前に「防煙教室」を学校で行い、先生や保健師などと連携し、タバコの健康へのリスクなどの啓発を行っています。

タバコの依存には「身体的依存」と、「精神的依存」があります。身体的依存は、血中のニコチン濃度が下がることによります。これはニコチンパッチ(貼り薬)やガムを使用することでニコチンの血中濃度をカバーすることができ、市販の薬局でも購入が可能です。

一方、精神的依存は、「体に悪い」と分かっているにもかかわらず、「タバコによる健康被害などの現実を拒否する」「否認」や、自分に都合のよい理由をつけて喫煙を正当化する「合理化」などが含まれます。

精神的依存は補助薬だけでは改善が難しく、周囲の人や医療機関でのサポートや本人の意志も重要となります。

禁煙を失敗しても 今はまだ禁煙の練習中

一度は禁煙をしたけれど、またタバコを吸ってしまう人は少なからずいます。しかし、その中にはやっぱりやめたいと思っている人もいます。

やめたいと思う人に対しては、もう一度禁煙を始めるきっかけが必要です。

例えば、風邪や検診で病院を訪れたり、救急外来を受診した際には、禁煙を勧められるチャンスだと考えています。不自然にならないように喫煙について尋ね、喫煙している場合には禁煙のアドバイスを行い、意識してもらおうきっかけ作りをしています。

たとえ禁煙に失敗してまたタバコを吸い始めたとしても、私は患者さんに、「二次的な禁煙の経験は練習にあたり、練習を重ねるほど上達していきます」と、前向きに話すよう心掛けています。

禁煙をしてみようか 悩んでいる人へ

禁煙に一人で挑戦しても困難な場合もあります。禁煙を成功させるには病院だけではなく、家族など周りのサポートも大切です。

この記事を読んだ後、禁煙に挑戦した喫煙者の皆さん、禁煙に向けて意識し始めれば、すでに禁煙に向けての一步を踏み出しています。

ぜひ一度、お近くの禁煙外来を受診してみてください。

名張・青山地区の禁煙外来一覧

- ▼福西胃腸科外科(東町) ☎64-1717
 - ▼湯村内科(松崎町) ☎61-1212
 - ▼東整形外科(桔梗が丘) ☎65-2130
 - ▼ほりいクリニック(百合が丘) ☎61-1231
 - ▼ほりいクリニック希央台(希央台) ☎62-3051
 - ▼榎田医院(新町) ☎63-3155
 - ▼さかい循環器内科クリニック(希央台) ☎62-0500
 - ▼上坂内科(赤目丈六) ☎64-8211
 - ▼ちひろ内科クリニック(希央台) ☎41-0005
 - ▼黒田クリニック(伊賀市桐ヶ丘) ☎52-2099
- ※禁煙外来の受診期間は3ヵ月間です。
※一度禁煙外来がお済みの人が再度受診する際、保険を適用して受診するためには、最後の受診から1年以上経過していることが条件です。

