

健康アドバイザー 禁煙支援編

年の初めに「今年こそタバコをやめよう」と決意した方も多いことと思いませんか。三日坊主でまた吸ってしまった人。成功した人。あなたはどちらですか。もし、禁煙に失敗した人がいれば、今回の禁煙支援編と次回喫煙メカニズム編を読んで再チャレンジしてください。また、タバコを吸わない人も副流煙の怖さを知っておいてください。

◎なぜ、タバコはやめられないのか？

タバコをやめたいのに止められないのは、決して「意志が弱い」からではなく、「タバコ依存症」になっただけです。タバコ依存症には「ニコチン依存」と「心理的要因」の二つの要素があります。

◎「ニコチン依存」ニコチンは麻薬やアルコールと同じく、非常に強い依存症を引き起こす物質です。ニコチンは脳に入って、興奮したりリラックスしたりという神経伝達物質と同じ働きをします。定期的にニコチンが脳に入ると、脳神経伝達物質が働かなくなり、かわりにニコチンを求

めてしまうのです。コレがニコチン依存症です。

《心理的要因》
「習慣」喫煙動作を繰り返すことで、喫煙が強い「習慣」に。吸わないと「寂しい」「手持ちぶさた」と感じる。

《条件反射》「気分転換ができた」などの喫煙の「効果」の体験があるため困難や疲れたときなどに条件反射的に吸ってしまう。

◇ニコチンは、吸収されてから30分後には血液中の濃度が半分になります。すると依存症の人はまた喫煙したくなるのです。

◎遺伝子レベルで禁煙を説明？

セロトニントランスポーターという遺伝子を多くもっている人は、そうでない人より喫煙による快楽度が高く、禁煙しにくいのではないかと、という説が出てきています。でも大丈夫。禁煙は「ニコチン依存」と「心理的依存」に効果的に対処すればだれにも達成できます。

◎自分の「ニコチン依存度」をチェックしましょう

喫煙をする方は、自分の「ニコチン依存度」を知っておくことが大切です。ニコチン依存度チェックシートを出してみてください。

質問	0点	1点	2点	3点	あなたの点数
一日に何本ぐらい吸いますか	10本以下	11~20本	21~30本	31本以上	
朝起きて何分ぐらいでタバコが吸いたくなりますか	1時間以上	1時間以内	30分以内	5分以内	
午前中にタバコの本数が多いですか	いいえ	はい	-	-	
病気で一日中寝ているときにもタバコを吸いましたか	いいえ	はい	-	-	
駅や病院などタバコが吸えないところでタバコを我慢するのは、かなりつらいですか	いいえ	はい	-	-	
一番やめたくないのは朝一番のタバコですか	いいえ	はい	-	-	

秋は新そばの季節 今年こそ、そば打ちに挑戦したい方
そば道具!! 取り揃えてお待ちしております

めん板…90×75×5… **¥24,150** その他いろいろお取り寄せできます

ステンこね鉢 …… **¥5,700**

黒内朱こね鉢(国産)… **¥12,600**

こま板(並)スプルス材 … **¥1,575**

そば包丁… **¥8,000~¥17,000**

包丁研ぎでお困りの方は刃物金物部まで…

丸正商店金物部 電話 62-0369

丸正商店ガラス部 電話 62-3447

七五三 レンタル衣裳予約承ります

ご予約いただいたお客様には着付け・セット価格を特別割引します

成人式レンタル振袖・着付けのご予約も承ります

中込2-17-11 サンテラス 美容室 **ノエル**

電話 63-0228

10月7日グリーンマルシェ コオロギさん似顔絵会

前回、七夕まつりに開催した「似顔絵会」は大変な人気で大勢のお客様をお断りしてしまいました。すでに何人もの方から「コオロギさんは次回いつ来るの?」とお問い合わせがあり、ようやく10月のマルシェで実現します。

期日：10月7日(土)
時間：11時~13時・14時~16時
料金：1人1000円 (通常は1500円)
1枚の色紙に2人描く場合は2000円です。
所要時間：7~8分

ワンプイントアドバイス
和服のお手入れと保管
前回は洋服のお取り扱いと保管を紹介しました。今回は和服のお手入れと保管をご紹介します。

昔の女性は、和服を着る機会が多かったように思います。自分で着付けもできたし着た後も洗いや張りをしたり、虫干しをしたり和服のお手入れも

先予約受付
9月27日(水)午前10時から予約受付をします。ご希望の時間・お名前・できればケータイ番号をお知らせください。受付は62-5714(中込商店街事務所)で、1回の電話で2名様まで予約できます。

◇ 来年の年賀状は自分の似顔絵を入れて…あるいは自分の名刺に似顔絵を…というのはいかがでしょう。写真よりもユーモアがあつてステキですよ。

◇ こまめにしていたようです。洋服での生活が主流の現在、和服を着るときといえば、冠婚葬祭ぐらい。お手入れといえればクリーニング店任せにしている人が多いようです。和服は着るたびに洗うほど汚れるものでもありません。ただし、飲み物などこぼした時は別です。和服は一度着てから次に着るまでの期間が長いので、日常のお手入れは自分でしましょう。

① 外出から帰ったら、ま

ず衿のところが持つて、ホコリを振り落とします。

② その後、直射日光の当たらない、風通しのよい所へ数時間吊るして湿気をとりまします。

③ 帯も湿気を吸っているのを、緩く畳んで風通しをよくします。

④ 湿気が取れたら汚れの点検をします。一番汚れやすいところは、衿・袖口・裾回りなどです。もし汚れていたらベンジンで押さえるようにして、すぐにタオルで挟み、汚れの溶けた液を吸い取るようにしてください。周囲をよくばかして、輪ジミがでないように注意しましょう。

⑤ 汚れが取れたらもう一度吊るし、ベンジンの臭いを発散させます。

⑥ 当て布を使って軽くアイロンを掛け、帯ジワなどを伸ばしてから畳みまします。絹織物は、あまり染色堅牢度がよくありません。色堅牢度がよくありません。直射日光や蛍光灯の下に長く吊るしておくと、色が褪せてしまいます。特に色の淡い和服には注意が必要です。

次回は和服の保存法を10月7日号でお送りします。(資料提供 クリーニングのヒロ)

ラウンジ・マサコ ☎ 62-0505	ウエディング・ベル ☎ 63-3568	スナック・バックス ☎ 63-7677	スナック・ゆか ☎ 63-2633
スナック・このみ ☎ 63-7526	こま音楽亭・独楽 ☎ 080-6939-0050	花みずき ☎ 63-9478	アミーゴ ☎ 64-8221
粋 ☎ 64-8388	升 ☎ 62-4808	デザイナー ☎ 63-3130	スナック キスミー ☎ 63-1101
デューティー Duty ☎ 62-1161	スナック 森 ☎ 63-8211	蕎麦季節料理 いいじま ☎ 64-2580	Be-7 ☎ 64-8209
新組合員紹介-よろしくお願ひ致します 中込料飲組合 平成18年9月現在			千菜 ☎ 64-6570