

タバコやめませんか？

内科外来(透析) 金城元氣

「タバコ」と聞くと、嫌な顔をする人もいれば、「あれだけが唯一の楽しみ」、「依存になっているからもうやめられないよ」等と、多くの声が聞こえてきます。日本では最近東京オリンピックに向けてタバコ対策が講じられ、愛煙家の皆様にとっては、ますます肩身が狭くなっているのが現状です。しかし、この「タバコ」、よく聞かすように「百害あって一利なし」なのです。皆様がよく知っているように肺がんになりやすくなるのは当然、その他にも、動脈硬化の進行による心筋梗塞、脳梗塞、慢性閉塞性肺疾患(COPD)、糖尿病などの生活習慣病のリスクが上がるのが知られています。またタバコを吸っている方で、咳が止まらなったり、痰がいつも絡んでいる方はいませんか？ それも喫煙が原因になっている可能性があります。

わが国では2006年から健康保険を利用して禁煙治療が可能になりました。

禁煙治療では、ニコチンパッチ(貼り薬)、ニコチンガム、飲み薬の3種類があり、禁煙外来では飲み薬と貼り薬のどちらかで治療を行います。

貼り薬は薬局でも購入が可能ですが、医師が処方するものとは用量が異なっています。また禁煙成功率は飲み薬のタイプが高いという報告もあります。外来は合計5回で3か月間の治療になり、費用は5回合計で約2万円です。(飲み薬タイプで3割負担の場合) *貼り薬はこれよりも少し安い。

毎日タバコを1箱吸う方なら、1箱400円と仮定しても1か月で1万2千円、3か月では3万6千円と、治療費の方が安く済みます。禁煙治療以降、禁煙に成功した場合は、年間14万4千円の貯金が出れます。

さあ、「ここまで読んで「禁煙やってみよう!」「家族の人に勧めよう!」と思った方は当院禁煙外来でお待ちしています。当院では5月より禁煙外来を専用にし、他の外来と別にすることで患者様の待ち時間が少ないように改善しました。ぜひお問い合わせください。

禁煙外来

隔週木・土曜日 午前

うちの子もしかしたらHSC?

小児科 渡邊 幸

5人に1人の子どもが持つと言われる「HSC」といけば敏感な子の特微について詳しく見ていきたいと思えます。

①チェックしてみよう

アロン博士が作成したHSCかどうかを判断するためのチェックシートをご紹介します(図)。この質問項目に、「どちらか」と当てはまる「過去に当てはまっていた」場合には○、「ほぼ当てはまらない」場合には×をつけてみてください。○が「13個」以上つく場合はHSCと考えられます。(○が1〜2個でもその度合いが極端に強い場合はHSCの可能性ががあります。)

②二つのタイプ

HSCには、刺激を避けて行動範囲が狭くなる「内

向的」タイプと、刺激を求め好奇心旺盛な「外交的」タイプの二つのタイプがあります。HSCは「大人しい子」、ではないのです。何れにしても周囲の大人はHSCの特性を持つ子に対して他の子と同じ方法で対応すると上手くいかない事が多く、HSCに合った方法で対応するとずっと上手くいくようになります。

③コミュニケーションのポイント

一番大きく影響するのが「注意のし方」です。HSCの子は小さな時から些細なことが気になったり、こだわったりするため、周囲の大人の思い通りには行動できないことが多々あります。それを、「なんでこれができないの!」「わがまま言わないの!」と強く怒られると、気持ちを受け入れてもらえず傷つき、自己防衛策として「ばか! 嫌い!」などの反動的な言動が出たり、「フリーズ」したりしま

す。そこでまた怒られてしまうと、さらに感情が抑えられなくなり、喧嘩はヒートアップする一方です。こういう時は大人が一呼吸置いて「穏やか」になり、まずは子どもの感情を「わかったよ。嫌だったんだね」と受け止めて、「じゃあどうしたらできる?」など本人と話をしていくと、HSCの子はもとも優しく賢いので、コミュニケーションはうまくいきます。

実は、HSCでなくても子どもが「強く叱らない」という事を聞かない」という事はほとんどなく、「強く叱られるとよくわからない。わかるように指摘されれば行動も変えられる」事のほうが多く、子どもと接する大人には知っておいてほしいと思います。

- 1 すぐにびっくりする
- 2 服の布地がチクチクしたり、靴下の縫い目や服のラベルが肌に当たったりするのを嫌がる
- 3 驚かされるのが苦手である
- 4 しつけは、強い罰よりも、優しい注意のほうが効果がある
- 5 親の心を読む
- 6 年齢の割りに難しい言葉を使う
- 7 いつもと違うにおいに気づく
- 8 ユーモアのセンスがある
- 9 直感に優れている
- 10 興奮したあとはなかなか寝つけない
- 11 大きな変化にうまく適応できない
- 12 たくさんのことを質問する
- 13 服がぬれたり、砂がついたりすると、着替えたがる
- 14 完璧主義である
- 15 誰かがつらい思いをしていることに気づく
- 16 静かに遊ぶのを好む
- 17 考えさせられる深い質問をする
- 18 痛みに敏感である
- 19 うるさい場所を嫌がる
- 20 細かいこと(物の移動、人の外見の変化など)に気づく
- 21 石橋をたたいて渡る
- 22 人前で発表するときには、知っている人だけのほうがうまくいく
- 23 物事を深く考える