

# CAMPUS HEALTH



第 42 号  
平成21年10月1日発行  
京 都 教 育 大 学  
保 健 管 理 セ ン タ ー

## 禁 煙

理科教育専攻 北川 寛士

タバコを吸うようになったきっかけは、単なる好奇心である。タバコを吸うことで格好よく見える、大人になった気分になる。おそらく、喫煙者の方々の多くもそのように感じたことがあったのではないだろうか。自分自身初めてタバコを吸ったとき「不味い」と感じたが、試練を乗りきるかの如くタバコを吸い続け、気がつけばタバコの虜になっていた。自分はニコチン中毒になった。

タバコを吸い続けて数年が経ち、喫煙はもはや生活習慣の一部になっていた。喫煙者にとっては、普通の人が食事をとることと同じくらいタバコを吸うことが当たり前なのである。いや、それどころか食後の一服のために食事をとっていたことも少なくなかった。そんな中、「禁煙」することを何度考えたことだろうか。友人と禁煙を誓ったり、禁煙セラピーの本を読んだり、パイポを加えたり、ニコレットを噛んだり…結局どれももうまうまくなかった。原因は明白である。結局自分は、心の奥底でタバコを止めたくなかったからだ。これがいわゆる「中毒」なのだろう。

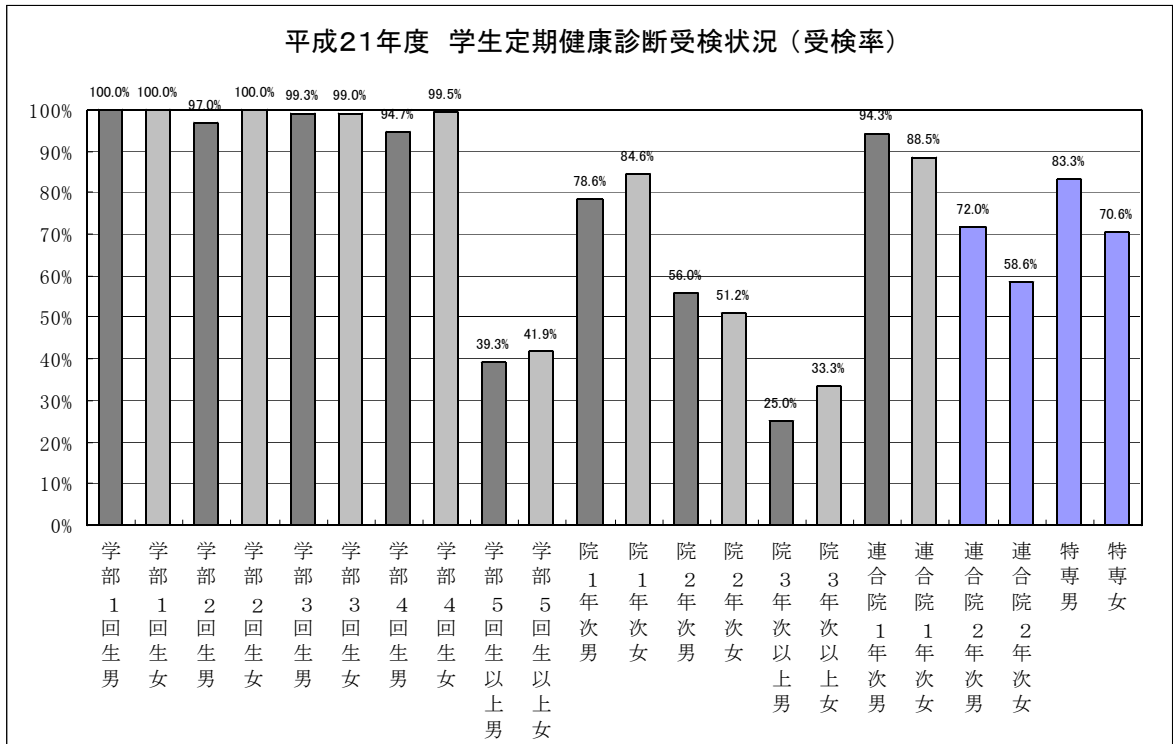
さらに数年が経ち、自分は大学5年生になっていた。だんだんと自分の人生に嫌気がさし、脱力感が増す一方であった。バイトも辞め、お金も無くなり、何もかもが面倒に感じていた。そんなある日、急に何か刺激が欲しくなった。未来の自分にとって、何かプラスになるような刺激である。そのとき一番に浮かんできたのが禁煙であった。禁煙することによるデメリットなど何もない。そう思いながら、自分は大学の保健管理センターへと向かった。そこで禁煙相談をし、帰りにいくつかの禁煙補助剤を頂いた。だが禁煙補助剤の効果が薄いことはすでに知っていた。自分は禁煙補助剤をもらいにはではなく、一歩前進するのだという実感が欲しくて保健管理センターに行った。そしてその日は思う存分にタバコを吸い、次の日から禁煙の日々が始まった。正直なところ、いくら意志が強くなったとは言え、禁煙をすることは始めの二週間ほどはかなり苦しかった。だがその期間を乗り越えると、そこまで苦しむことはもうなかった。

現在、禁煙を始めてからもう5ヶ月ほどになるだろうか。自分にとって禁煙成功と呼ぶには十分な時間である。だが、自分は喫煙者の方々に禁煙を勧めようなどという気はない。なぜならそれがほとんど無意味だとわかっているからである。喫煙者の方々は、タバコがどれほど有害でどんなに悪影響を及ぼすかということはすでに知っているはずだ。それを承知の上で吸っているのだから。結局のところ、簡単に禁煙をする方法はないと思う。本当に禁煙をするためには、強い意志、それこそが全てだと感じた。

## 平成21年度学生定期健康診断の実施結果

平成21年度学生定期健康診断を4月の2日、3日に実施しました。その受検率は下表のとおりです。

平成22年度は4月1日、2日に実施する予定です。疾病の早期発見や予防、自己の健康管理のためには、定期的な健康診断が必要です。自己の健康管理を行うことは、自分だけではなく、家族をはじめ、まわりの人たちのためにも大切なことですので、必ず受検してください。また、定期健康診断の結果による証明書は、介護等体験実習で福祉施設等を訪問する場合や就職活動などに使用することになります。受検していない場合、再検査の連絡に応じていない場合は、証明書が発行できませんので留意してください。



## 「ガーデニングの理由」

井上 文夫

「早寝・早起き・朝ごはん」運動が多くの学校で行われており、私も学校保健や健康教育の立場から勧めてきました。しかし、実を言うと私自身は遅寝・遅起きの傾向であり、目が覚めなまま出かけていくことも多くありました。

子どもの通学の都合で、今年の4月から家じゅうが早く起きることになりました。子どもは早く行ってしまっても、大学へ行くのには少し早いという事態になりました。そこで、その時間をどうしたものかと考えました。いろいろ考えたうえで、ガーデニングに使うことにしました。ガーデニングといっても、買ってきた花に水をやる程度のものですが、現在まで毎朝花を見る日々が続いています。朝1時間だけ早く起きることは簡単なようで難しいものです。しかし、いったん習慣化するとそれほど苦痛ではなくなってきました。毎朝、外に出て自然の空気に触れ、わずかの季節の変化を感じながら、自分は自然の中の生き物の1つであると感じる時間を持つことは、自分の存在を実感する機会となります。また、毛虫やナメクジを退治する時には生命について考えさせられます。また、ほんの少しずつ草花が成長する姿を見守るのも大きな楽しみです。人には「育てる喜び」というものがプログラミングされているのではないかと思います。現在、私は附属特別支援学校でも働いていますが、学校にはたくさんの花や実のなる木があります。また、畑では野菜を、田んぼではお米を育てています。自然にあるものを育て、それを食べるという行為は、心に安心を与え、元気にするのではないかと思います。そこで、今年はブルーベリーの苗を買い、育てています。今年はあまり実はず、できたものも多くは鳥の食料となってしまいました。来年にはたわわに実ったブルーベリーを食べたいと考えています。生き物は自分の思う通りに行かないところが難しいと同時に面白いのではないのでしょうか？これはまさに子どもを育てるのと同じだと最近感じているところです。

### ～～ 新型インフルエンザ対策 ～～

11月13日（金）から15日（日）にかけて実施される藤陵祭には多数の学外者が来校されます。新型インフルエンザが蔓延する可能性も高くなりますので、藤陵祭期間中は普段以上に健康管理に十分な注意をお払いください。

○十分な睡眠時間、栄養バランスのよい食事、適度な休息、猛暑時の水分補給、禁煙などに注意してください。

○手洗いとうがいを頻回にしてください。

○重症化する恐れのある学生（喘息などの呼吸器系の慢性疾患、糖尿病、妊娠中の方等）は、マスクの着用やアルコールスプレーによる手指の消毒を励行するとともに、感染者または感染の可能性のある者に接近しないよう注意し、必要に応じて藤陵祭への参加は自粛してください。