

福 井 県 医 師 会

だまり

第554号 平成19年(2007)8月



表紙写真説明：待ち焦がれた夏（白山・お花松原）

半年以上も雪の下で耐えてきたハクサンコザクラは、この日を待っていたかのように体一杯に日を浴びて喜び合っていた。山の花には当たり年があり、数年に一度満開になる。何年も前からここに通ってきているが、やっと写真に収めることができた。至福の一時であった。

福井市 石黒 信彦

禁 煙 記 念 日

吉田郡医師会長 多 田 利 男



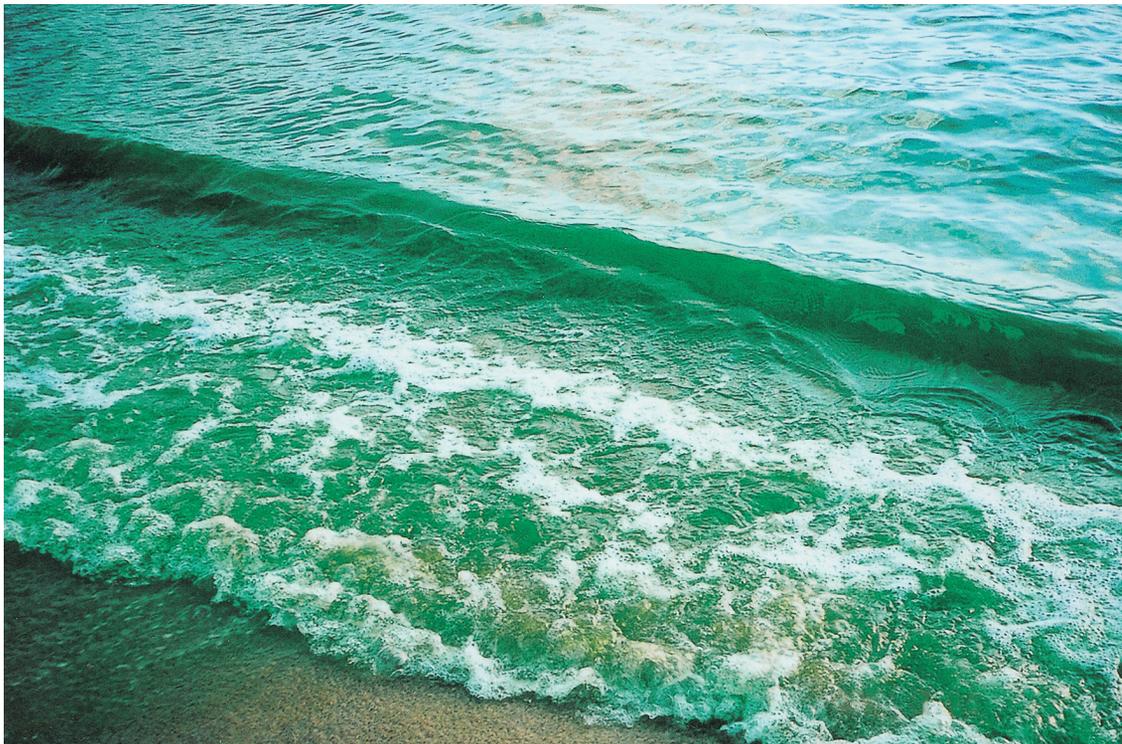
吉田郡は、平成18年2月に2町1村（旧松岡町、永平寺町、上志比村）が合併し、人口約20,600人の新しい永平寺町としてスタートしました。医師会としては以前と変わりなく、少人数の小さな医師会で会員のほとんどが、医師会役員、各種委員会等に参加しており、1人で2つ～3つの職務を担当してもらっています。当医師会では、毎月第2火曜日に例会を開催しており、6月で第234回を数えます。例会では、医薬品についての勉強会、理事会報告、会員への事務連絡及び協議を行い、年2～3回講師の先生を招いての講演会、8月には「たなばた会」と称した福井第一医師会との合同勉強会、2月には福井大学医学部附属病院との交流会を行っています。

私個人としては、この4月から大きく変わったことは、各種会議への出席が多くなったことです。今月は、要保護児童対策地域協議会、地域産業保健センター協議会、社会福祉協議会、心身障害児就学指導委員会、結核対策委員会その他に学校検診、1歳6ヶ月健診、介護認定審査会があり、外来・在宅診療の合間をぬって公務をこなしている状態です。

さて、話は変わって7月20日は私にとって一つの記念日です。3年前のこの日に30数年間吸ってきたタバコを止めるという一大決心をした日です。近頃ではどこに行っても禁煙マークを見かけ、愛煙家にとっては肩身の狭い思いをしていることでしょう。そういう私も3年前までは同じ仲間、朝目覚めると同時に一服、コーヒーを飲みながら一服、新聞を読みながらまた一服と外来が始まるまでに4～5本、診察中でもちよっと時間があくと隣の部屋で一服といった状態で、妻娘からの小言や周りの雑音も気にせず、少々喉が痛くても、咳が出てもかまわず、1日30本ぐらい（セツ星）を吸っていました。そんな私が禁煙を決意した理由はいくつかあります。喫煙場所がなくなってきたこと、同級生や同年代の患者さんが肺ガンの手術をしたこと、それと私が校医をしている学校の保健委

員会で禁煙についての活動を始めたことです。タバコに関する意識調査、小中学校保健委員会による発表会、喫煙防止に関する講演会が開催され、この委員会に参加して子ども達が一生懸命にタバコの害について調べ発表しているのを見ていて、タバコを吸っている自分が気恥ずかしくなってきたのです。禁煙を少し考えだした頃にもう一つ決定的なことがありました。それは、友人と酒を飲んでいた時に「禁煙をしようかと思っている」と言った私に「セツ星を吸っているやつが禁煙なんかできるか」と言われ、頭にカチンときた私は、それなら絶対禁煙をしてみせると決心したのです。平成16年7月20日ラジオ体操の初日、朝目覚めると同時に左上腕にニコチネルTTS30mgを1枚貼り、ラジオ体操に出かけました。昨日まで吸っていたタバコは目の前に置いたままにしておきました。禁煙1週間ぐらいい目覚めや食後についてタバコを手にしそうになりますが、ここでじっと我慢パッチの所をマッサージすると気分的に少し楽になります。この状態を続け30mgのパッチを2週間、次に20mgを1週間使った頃から気分的に非常に楽になり、タバコを吸いたいと思わなくなりました。結局20mgのパッチを1週間分使ったところでニコチネルは使わずに済みました。その後は、常習的喫煙はなくなりましたが、一番問題なのは酒を飲んだ時で、飲む量が少々多くなり話に夢中になると、ついついタバコを吸ってしまいます。年に数本吸ってしまうことがありましたが、何とか禁煙を続け、今年の7月20日で3周年を迎えます。禁煙によって体調はよくなったのですが、逆に最大の副作用（？）は体重が増えることで、私も禁煙後3kg増えました。禁煙という一つの難題をクリアしたのですが、次に肥満というもう一つの難題が残っています。腹囲はメタボリックシンドロームの基準をオーバーしています。これをどうするか、毎日思案している今日この頃です。

写 真



写真説明：早朝の気比の松原

5月11日朝5時 気比の松原。プランクトンが大量発生した為か海全体がグリーン色になっており押し寄せる波を撮りました。

敦賀市 三宅 幸