

メディケアプラザ中央通り 広報誌

あ お ぞ ら

2026. 2月

Vol. 02



<内容>

- ・禁煙外来の紹介
- ・予防接種のススメ
- ・Staff コラム よこがお No.2 主任理学療法士 田村恵太「いつまでも元気な身体でいるために」
- ・天国への道（連載小説） 北の文学80号掲載小説
- ・食と栄養だより

クリニック公式X →



メディケアプラザ中央通り

〒020-0021 岩手県盛岡市中央通り3丁目16-23

TEL : 019-654-3782 FAX : 019-654-3783

ホームページ <https://www.mpcyuo.jp> E-mail : mccyuo@tsunagi-hp.net

たばこをやめたいとお考えのあなたに

当クリニックでは**禁煙外来**を行っています。



必要なのは**一歩踏み出す勇気だけ** ～禁煙と一緒に取り組みましょう～



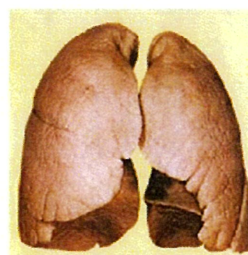
喫煙者の中にもたばこをやめたいと思っている人は多いのではないのでしょうか。しかし、「口さみしさをどう埋めたらよいのか」「仕事のイライラの解消法が分からない」などの不安や心配から禁煙をあきらめてしまう人がいます。

喫煙者の多くは「禁煙はつらくて苦しいもの」と思っているかもしれませんが、それは大きな間違いです。医師と一緒に取り組めば、比較的楽に、より確実に、しかも費用もあまりかけずに禁煙できます。

喫煙が体に及ぼす影響

喫煙は体の細胞の遺伝子や器官を傷つけ、がんの他、脳卒中や虚血性心疾患などの循環器疾患、慢性閉塞性肺疾患(COPD)や気管支喘息などの呼吸器疾患、糖尿病などの生活習慣病、さらに歯周病などさまざまな病気の原因になります。

もし、35歳～40歳で禁煙すれば喫煙前の余命を取り戻すことができます。また、50歳で禁煙しても6年、60歳なら3年寿命を延ばすことができるといわれています。禁煙はいつから始めても遅すぎることはありません。先送りせず、禁煙する気になった時がやめ時です。

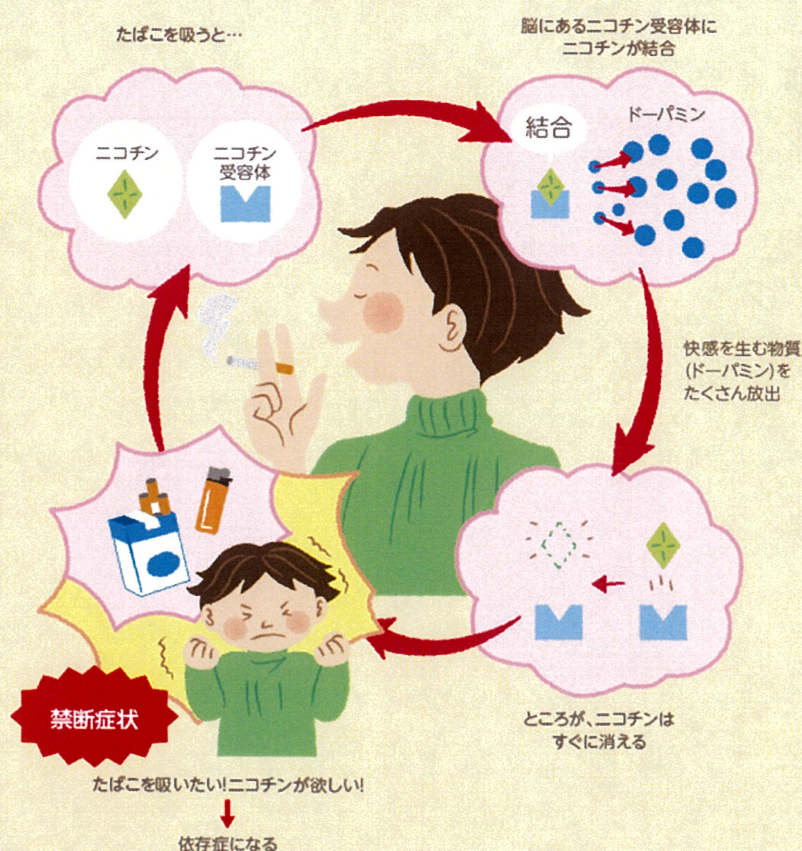


正常肺



タバコ肺

やめたくてもやめられない⇒**ニコチン依存症**です



周囲の大事な人を守るためにも

喫煙者が吐き出した「呼出煙」とたばこから立ち上る「副流煙」にも、多くの有害物質が含まれています。煙に含まれる発がん性物質などの有害成分は、喫煙者が直接吸い込む主流煙より副流煙に多く含まれるものがあり、受動喫煙（二次喫煙）による健康への影響は深刻です。

受動喫煙が小児期のアレルギー疾患に及ぼす影響は大きいとして、日本小児アレルギー学会からも以下の6つの危険性が指摘されています。

- ①ぜん息になる可能性があります
- ②ぜん息が重症化しやすくなります
- ③呼吸機能が低下する可能性があります
- ④咳や痰が増えやすくなります
- ⑤鼻炎になる可能性があります
- ⑥アレルギーが起こりやすくなります





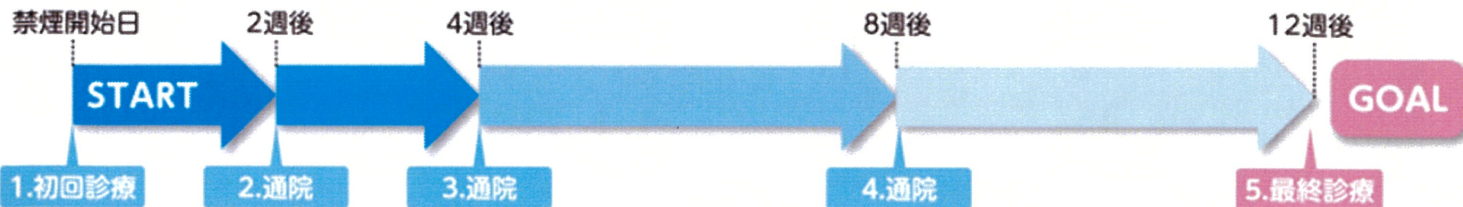
禁煙外来を受診しよう

まずはお電話でご予約ください。空いている時間をご案内します。

スタート

禁煙治療を受診する(受診回数は5回)

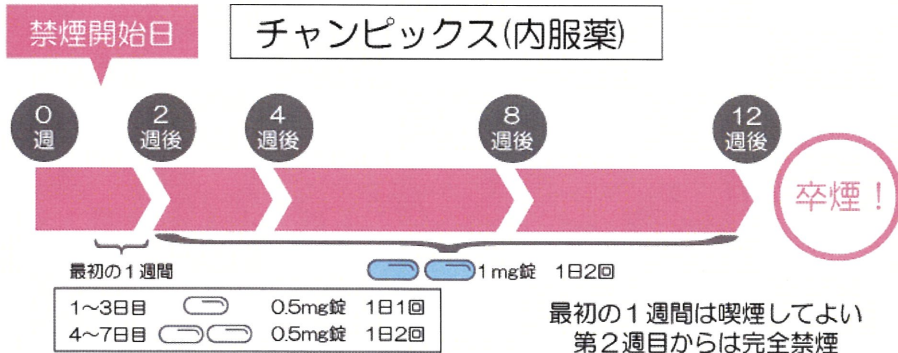
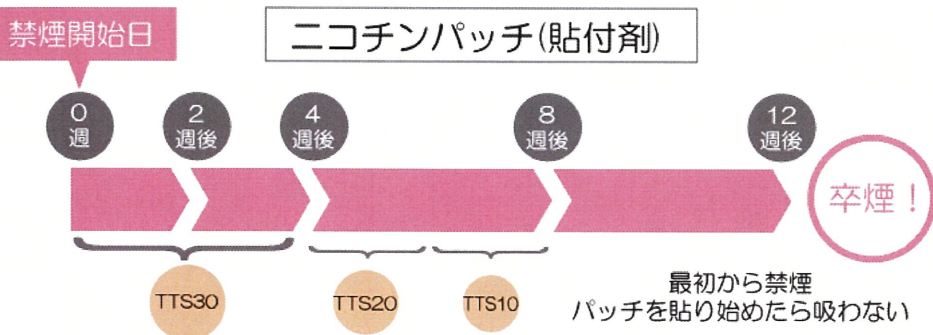
健康保険を使った禁煙治療は、12週間で5回の診察を受けます。



初回の診療内容

- ①ニコチン依存症のチェックをして、健康保険を使った禁煙治療を受けられるかどうか、確認します。
- ②あなたの息に一酸化炭素(タバコに含まれる有害物質)がどのくらい含まれているかを測定器で確認します。
- ③あなたの健康状態やこれまでの喫煙・禁煙歴を医師と確認します。その後、医師から各個人に合わせた禁煙方法のアドバイスや禁煙補助薬の特徴・使い方の説明を受け、治療方針を決定します。
- ④あなたの禁煙開始日について、医師と相談のうえ決定し、「禁煙宣言書」にサインします。

禁煙治療の流れ



費用はどれくらい?

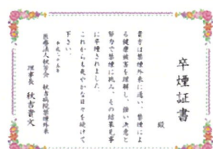
禁煙外来の費用は、12週間の治療で約2万円(3割負担の方・禁煙補助薬代含む)です。

1日1箱喫煙する人の場合、12週間で約6万円です。禁煙できれば、以後費用はかかりませんので、経済面から考えても、禁煙外来の受診をお勧めします。



禁煙が成功したら……

卒煙証書がもらえます



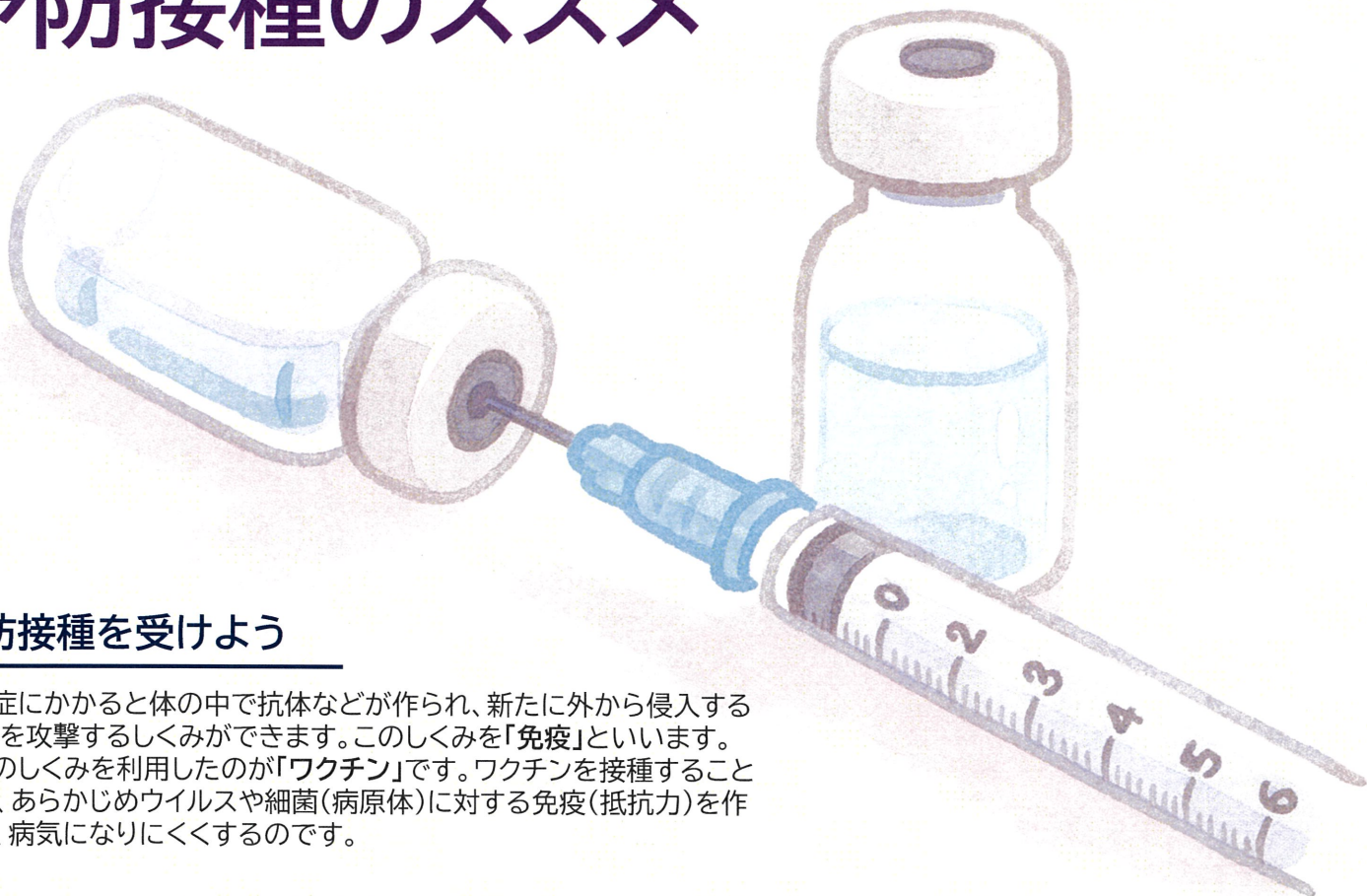
禁煙の効果



加熱式タバコもれっきとしたタバコです！健康に害が少ないわけではありません。



予防接種のススメ



予防接種を受けよう

感染症にかかると体の中で抗体などが作られ、新たに外から侵入する病原体を攻撃するしくみができます。このしくみを「免疫」といいます。

免疫のしくみを利用したのが「ワクチン」です。ワクチンを接種することにより、あらかじめウイルスや細菌(病原体)に対する免疫(抵抗力)を作り出し、病気になりにくくするのです。



▶ 带状疱疹ワクチン予防接種

期間：令和8年3月31日まで

定期接種対象者：令和7年度に65歳、70歳、75歳、80歳、85歳、90歳、95歳、100歳になる方

種類：生ワクチン 接種回数 1回 持続期間5年程度 料金 8,800円
不活化ワクチン 接種回数 2回 持続期間9年以上 料金 21,000円×2回

▶ 肺炎球菌予防接種

期間：令和8年3月31日まで

定期接種対象者：65歳以上でこれまでに定期接種対象となる肺炎球菌ワクチンを接種していない方

料金：定期接種対象者 2,600円 (ニューモバックス)

一般の方 ニューモバックス 8,910円

プレベナー 11,200円

キャップバックス 14,300円

ワクチン名	型(価数)	特徴	接種回数
ニューモバックス®NP	23価多糖体	広範囲だが免疫が短期的	5年以上あけて追加接種を検討
プレベナー20®	20価結合型	免疫記憶が長く持続	1回またはPPSV23と併用
キャップバックス®	21価結合型	広範囲+1回完結+長期効果	1回で完結

65歳以上の方、糖尿病や心疾患、肺疾患などをお持ちの方、過去にニューモバックスやプレベナーを接種したが1年以上経過している方は、キャップバックスを1回接種することで、より広く・長く肺炎を予防できます。



▶ RSウイルス予防接種

一般の方 アレックスビー 25,300円

対象：60歳以上の方

50歳以上のRSウイルス感染症が重症化するリスクが高いと考えられる者

(慢性肺疾患、慢性心血管疾患、慢性腎臓病又は慢性肝疾患、糖尿病、神経疾患又は神経筋疾患、肥満、上記以外で医師が本剤の接種を必要と認めた者)

※ インフルエンザ予防接種、コロナウイルス予防接種も1月31日まではやっています。

※ その他予防接種も行っています。詳しくはクリニックホームページをご覧ください。



いつまでも元気な 身体でいるために

メディケアプラザ中央通り
主任理学療法士 田村 恵太

今回、コラムを担当させていただきました。理療士としての経験は二十数年になりますが、二〇一九年よりメディケアプラザ中央通り通所リハビリテーションのリーダーとして勤務し、早七年が経過しようとしております。これまで医療・介護現場を通じ、様々な、特に高齢者へのリハビリテーションを提供させていただいた経験から、「リハビリテーション」や「運動」の大切さについてお話できればと思います。

運動は身体を動かすためのお薬

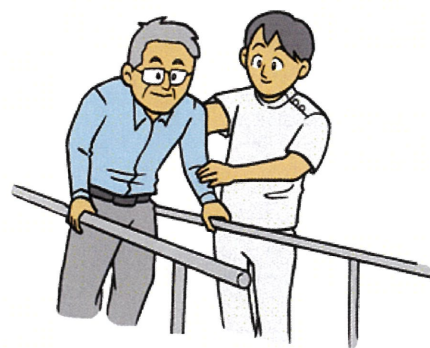
一般的に血圧が高い人は血圧を下げる薬を、花粉症の人はアレルギーの薬を飲む場合が多いはずですが、

同様に高齢者に対する「リハビリテーション」や「運動」は「身体を動かすためのお薬」と捉えると分かりやすいかもしれません。

例えば「筋肉が硬くなり腕が上がらない人にストレッチをして肩の動きをよくする」「体力が落ちて昔より長く歩けない人に、持久力トレーニングを行うことで体力を回復させる」のように、身体を動かす際の問題点に対する対処方法が「リハビリテーション」「運動」になり、さらに予防の効果もあります。

元気な方もリハビリ・運動を

高齢になればなるほど、けがのリスクは高くなり、さらに年々筋力や体力などの低下から日常生活に不具合を感じている方も多いのではないのでしょうか。



運動習慣を身につけ、ご自身の身体ケアを継続することはケガの予防だけでなく、今出来ている身体・運動能力の低下を予防することに繋がります。

五年後・十年後も今と同じような生活レベルを保てるよう、身体にお悩みを抱えている方はもちろん、元気な高齢者の方にもこそぜひ「リハビリテーション」や「運動」に目を向けてみていただきたいと思っています。

前向きに介護保険を利用しよう

メディケアプラザ中央通りでは

介護保険を利用したリハビリ

テーションを提供させていただいております。特に**通所リハビリ**

テーションにおいては、生活自体

は自立されている方がほとんどで、一人暮らしの方や、ご自身で運転し通われている方もいます。

豆知識

皆さま二〜三時間の中で筋力・体力トレーニングや、身体や痛みのケアなどに励んでおります。またおひとりでの外出が難しい利用者様には**訪問リハビリテーション**の選択も可能です。介護保険と聞くと腰が引ける方もいらっしゃるかもしれませんが、介護保険のご利用は後ろ向きではなく、未来に向けた前向きな選択と思っておりますので、メディケアプラザ中央通りでお手伝いできることがありましたら、お気軽にお声がけいただければと思います。



日常生活の中で、ふと右手ばかり使っているなど感じたことはありませんか。これは脳の一部だけを使っていることと同じです。逆の手を使うと、脳が活性化され、運動野・感覚野・視覚野・前頭葉など、複数の部位を連動させて動かし、脳の若返りに直結します。私たちはつい効率よく、慣れた動作を選びがちですが、ちょっとした不便な行動こそが脳の若返りスイッチになるのです。



天国への道

中村 均

前号からの続き

抗がん剤治療でやつかいなのが骨髄抑制だ。骨髄抑制によって白血球の減少が著しくなると感染症にかかりやすくなり、その場合は正常値に戻るまで抗がん剤治療を行うことができなくなる。

「まずは検査結果が一通り出たら報告しますので、夕方頃かな、またお話ししましょう」

先生が部屋を出ていくと、原田さんは奥さんに向かつて「夕方頃だつて、とても待つてられねえべ。おつかあは帰つてもいいぞ」と言つた。奥さんは「でも……」と困つた表情をする。

「検査結果の説明はオラー一人で大丈夫だ。後で結果は連絡するから。暗くなる前におつかあは店に戻つて」

奥さんは泣き承諾した。

その後、原田さんと一緒にレントゲン室へと歩いた。原田さんはいつものようによくしゃべつた。店を借金こしらえて作つたから早く元氣になつて仕事しなきゃとか、息子の武志が高校卒業してから職を転々として長続きさせず心配だとか。

「今日はお店を武志君がやっているんですか？」
「私が聞くと、原田さんは思い出したかのように、武志のやつ、金色に髪染めやがつてよあ、それでお前ば店に立つのかつて怒つてきたんだも、こつういときは頼りだるを得ないしなあ。困つたもんだと苦笑した。」

レントゲン室はすぐに撮影が終わつた。ちよつとCTも空いていて続けて撮ることになった。まな板の上のコイみたいな気分だつたなと、CTを終えた原田さんは笑つた。

再び病棟へと歩いた。途中、病院を出てすぐ横にある小さな公園に行きたいなと原田さんが言つたが、雨だから今日はやめときましようと言つと素直に応じた。

その公園は通称天国と呼ばれている。病院のそばにあつてその呼び名は不吉極まりないが、いつも病室で息の詰まる思いをしている患者にとつては、外の空気が吸えるその場所は天国のような場所なのだからと、かつて誰かが天国と呼び始めたことが発端らしい。周囲を木々が囲み、小さな花壇とベンチが二つあるだけの小さな公園だ。

原田さんも入院中は「じゃ、ちよつと天国行つ

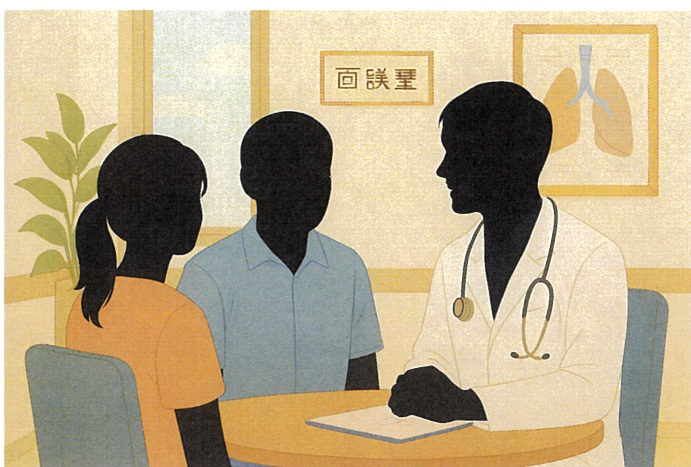
てくるべと大声で言つて、周りの患者をギョッとさせることがしばしばだつた。

面談室にあるシャーカステンにレントゲンが並べられる。今撮つたもの、前回入院時、さらにその前一番最初のもの。小山内先生はそれらを身を乗り出して近づいて見たり、離れて見たりを繰り返している。そして椅子の背もたれに身を預け腕を組んだ。

「厳しいな。変えた薬も効いていない。むしろほう、大きくなつて」

先生は今撮つたばかりのレントゲンを指差した。確かに白い影が前回撮影時より大きくなつていて、トントントンという音が面談室に響いている。見れば、先生が左手の人差し指で机を苛立たしげに叩いていた。もどかしい気持ちは先生も一緒なのだ。

「もう少し検査を追加してみよう。造影CTと腫瘍マーカーの検査もだな。検査結果の説明は後日にして、ひとまず化学療法は中止せざるをえない」
先生はレントゲンフィルムを一枚一枚外し重ねると「じゃあ、あとよろしく」と私にポンと手渡して出ていった。



「ヒヤリハットの報告書はまだですか？ 明日が医療安全部会に出す締切日だから、今日中に出してほしいんだけど」

「あの、ヒヤリハットの状況は書けたんですが、改善策つていう欄が埋めれなくて」

「どうすればよかったのか、はつきりと自信をもつて言える答えが見つからなかったたので、ついそのまま投げ出してしまうつた」

「じゃあ、あなたはまた同じ状況になったら、同じことをして同じことを起こすつてことね」

松峰師長の冷たい視線に背筋がびんと伸びた。

「いいえ、違います」

「とにかく今日中に出してください」

松峰師長は離れていった。

「どうした？ 難しい顔をして。笑顔、笑顔。笑つて楽しく仕事しない」と

通りがかった原田さんが私に話しかけてきた。私は無理やり笑顔を作り、「どこに行くんですか」と聞いた。

「天国に行くつてくるべ。いいべ？」

「雨降りそつです。振り出したらすぐに帰つてきてくださいな」

原田さんは手を振つてエレベーターへと消えていった。

今日、面談日なんでしょ原田さん。さつき奥さんも来てたね」

綾が隣に来て話しかけてきた。

「そつ心が重くなつた。出そつた結果は、がんが転移していることを示すものだつた。あの明るい笑顔をみるにつけ、なんて説明したものか」と説明するのは先生の役目だが、頭を抱えたくなつた。

「ところで松峰師長大丈夫だつた？」

「綾が小声で訊ねた。」

「まあね。今日中にヒヤリハット報告書出せつて。でもなんて書けばいいかかんないよ」

「昼休み、一緒に考えてあげようか」

「本当？ 助かる！」

「午前中は特に何もなさそうだし、昼すんなり入れるでしよ」

「あつ、ダメ。そついうこと言つとまた……」

思えばこのヒヤリハットも私の失言が発端となり、招いたようなものだつた。

「あ、そつか。何もなさそうつて言つちやまずかつた？ 大丈夫だよな。何か起こつたら今度合コンでもセッティングしてあげるから」

私は丁寧に断りをし「お昼休み、お願いね」と念を押して仕事に戻つた。



して、判断を一人でしないということだ。そつ書けば一応は報告書の形にはなるが、本当にそれでいいのか。だつて、そもそも周りに人がいなかったのだ。情報を共有しようがないし、判断を一人でしなければならぬ状況だつたのだ。

しかし、結局これといった改善策は思いつかず、数行ほどの、形だけの改善策を書いて松峰師長に提出した。師長は報告書に一瞥をくれただけで特に何も言わなかつた。

がんが肝臓や骨に転移しているということは、以前に奥さんの了承を得て、原田さんにも伝えられた。小山内先生は粛々と事実だけを説明し、原田さんは唖然とした表情で聞いていた。

「次の手段としてがん免疫療法というのがあります。最近出てきた新しい治療法です。通常、がん細胞が免疫力を阻害してがん細胞が増殖していくのですが、免疫療法は免疫力のブレーキが効くのを防いで、免疫力を活性化させてがん細胞をやつつけていきます。効果はまだ不確かなくところはありますが、人によってはがんがかなり小さくなつた人もいます。正直、効果は人それぞれで、もちろん副作用だつてあります。ただ、やつてみる価値はあると思います。いかがいたしますか」

「先生、やります。お願いします！」

原田さんはおもむろに立ち上がり、先生に深く頭を下げた。奥さんもその横で一緒に頭を下げた。

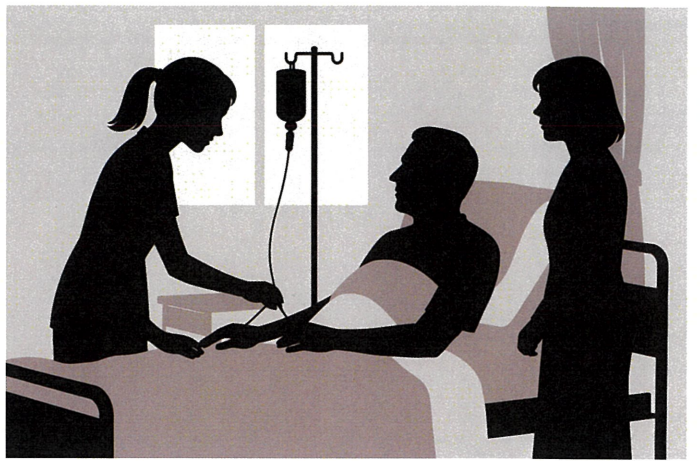
「では一緒に頑張らましよう」

小山内先生が出した手を原田さんは握り返し、

「お願いします」ともう一度頭を下げた。

「いやあ、やつぱり腰の痛みはがんのせいだつたか。てつきり歳のせいかと勘違いしてた」

面談が終わわり、病室に戻つてきた原田さんは、す



「何か表情が暗いよ、和葉さん。笑って笑って」
私は笑みを返そうとするもうまく笑えない。原田さんは意に介さず話を続けた。
「でも、ちょっと緊張したな。転移しているって聞いたときは頭真っ白になったけど、新しい治療法があるっていうから少し希望がでてきたな。まだあだ負けてらんねえもんな。なあ、おつかあ」
奥さんは神妙な面持ちで頷いた。
「なに辛気臭くなつて。大丈夫だって。で、その治療はいいつから?」
「早ければ来週から治療を始めるみたいです。そのためには、まずしっかり栄養をとって体調を整えてください」
私の言葉に原田さんは「了解」と右手の親指を立てた。
私は一礼して病室を後にした。背後から「おつかあ、今度武志を病院に連れてきてくれ」という原田さんの声が聞こえた。さつきまでと声のトーンが違って低いのが気にかかった。

原田さんに誘われ、私は車いすを押して公園に向かった。
外は曇一つない晴天の秋空で、空は高く澄みわたっていた。
「あー、いい天気だなあ。やつぱりずっと病院にいると息が詰まるっちゃ」
原田さんは車いすから立ち上がり背伸びをした。
「この場所、好きですよ。本当に」
「だな。岩手山もきれいに見えるしな。目の前は田んぼでよ。稲穂がキラキラしてきれいだな。なんとなぐおらの住んでいるとこに似てるべさ」
「へえ、原田さんの家も周りはこんな感じなんですね」
「んだ。違つのは岩手山じゃなく海が見えることくらいだ」
「やつぱり」私は言葉を区切って原田さんを見た。原田さんはこれ以上ないくらい清々しい顔をしていた。
「やつぱり、海は憎い、ですか」
「うん、どうだべな。津波で何もかももってかれちゃったけど、だからって海を嫌いになることはないべ。海は海。昔から当たり前にそこにあるものだから」
ガハハと笑い話を続ける。
「だしも、早く良くなつて大船渡に帰らないとな。みんな待ってるんだ。大水のばあさんも、漢さんも、スエさんも、義隆さんもさ、早く帰つていってうるせえんだ。まだまだ武志も一人前じゃねえし、おつかあだつて結構寂しがりやなんだ。やらなきゃならないことはいっぱいあるし、まだまだくたばるわけにはいかんつて」
原田さんの真つすべな思いが伝わってきた。まるで子どもが将来の夢を語っているようだった。
秋風が髪をなびかせ、私は流れた横髪を耳にかけた。
「小山内先生を信じてやるだけだ。それから和葉さんにも引き続き世話になるから」この通り頼みます」
原田さんは改まって私の方を向いて礼をした。
「そんな頭なんて下げなくていいですよ。それより何か不安なことかないですか」
「不安なこと? 正直不安だらけだな」
原田さんの表情が翳つた。が次の瞬間、「嘘だ」と言つてガハハと笑つた。
「何かあつたらすべ言つてください」
「分かった。頼りにしてるから」
そう言つて原田さんは岩手山をまぶしそつに見つめていた。



「お前のこの松峰師長、会議で院長とめつちゃバツてたぞ。超やばいな松峰師長。超怖え」
「えっ、なんで? 何があつたの」
「今、医療安全対策委員会だつたんだよ。俺、書記だから出るんだけどさ、松峰師長と院長がやり合つてたんだよ」
「どうして?」
「ほう、お前んこの病棟でまた転倒のヒヤリハット出ただろ? それに対して院長が怒つたんだよ。何回同じこと繰り返してんだつて」
「えっ、やだ。それって私が起こしたヒヤリハットじゃん」
「そしたら珍しく松峰師長が反論したんだよ」
「反論?」
「そう! もし私がこの看護師だつたとしても同じ動きをしたと思う。この看護師の対応は間違つていませんんつて」
「えっ! 私のこと散々怒つていたのに、どうして?」
「でもそも前の晩に暴れた時点でもつと対処が必要だつたんじゃないかつて。退院させるのも一つのてだったんじゃないでしょうか。その患者の主治医、院長だつたらしいじゃん。院長に普通そんなこと言えないぜ。あなたは議論をすり替えてるつて院長が怒つてさあ。いいえ、すり替えてませんんつて松峰師長が反論して。もう周りはシーンとしてさあ、こつて」

「やばかつたぜ」
「松峰師長つて会議ではいつもそんな感じなの」
「いや、初めて見たよ。あんなに反論するところ」
「そうなんだ」
「なんだろう。私のことをかばつてくれたのだからうか」
「大変だな、お前も。気をつけろよ。じゃあな」
菅井君はどこか楽しげな表情で、手を振つて颯爽と消えていった。

「調子はいつですか」
「お昼前、部屋を訪ねると金髪の青年が原田さんのベッドの脇に立っていた」
「あつ、もしかして息子さんですか」
「んだ。ちゃんとあいさつしねえか、武志。この人がオラの担当の看護師さんで和葉さんだ」
原田さんは武志君に私を紹介してくれた。武志君は「ども」と小さく声を出した。武志君は背丈は原田さんのように高かったが、体の線は細くどこか繊細な印象を与えた。
「原田さんにはいつもよくしてもらつてゐるんです。暗い顔になつてと逆に励ましてもらつたり、私の方がお世話になつてゐるみたい」
「ま、言うはただだからな」
そう言つて原田さんは豪快に笑つた。
定時の血圧、体温、酸素飽和度測定を行い、私は部屋を出た。新しい治療法を始めてから一週間が過ぎたが、原田さんの容態はお世辞にも改善しているとは言いがたかった。むしろ副作用なのか食欲がなくなり、あまりご飯を食べられず、大きかった体も日に日に小さくなつていくようだった。表面上は明るく振舞つてはいたが、時に苦悶の表情を浮かべていたり、今後より一層の注意が必要だと思われた。

ナースステーションに戻つて看護記録を書く。早く午前の記録を書き終え、昼休みに入らなければならない。だが、患者からのナースコールは鳴りやまない。それぞれ看護師は対応に追われ、病室へと散つていく。私も対応し、戻つてくるとナースステーションには松峰師長しかいなかった。
私は菅井君の話がずっと心に引つかつていた。松峰師長は私をかばつてくれたのだろつたか。勇気が要つたが今しかないと、私は座つて書きものをしてる背中を声をかけた。
「お忙しいところすみません」
松峰師長が振り向いた。「何?」と、怪訝そうな顔で私を見上げた。
「あ、あの、なんて切り出せばいいのか。そこまで考えていなかった」

次号へ続く

※この内容は若手日報社の許諾を得て、北の文学第80号より転載しています。



食と栄養だより

2026年2月

盛岡つなぎ温泉病院 栄養管理室



野菜、足りていますか



普段の食事で野菜足りていますか？ 国民健康・栄養調査（令和1年）では、1日の平均野菜摂取量が280gという結果が出ており、これは目標の1日350gより70g不足しています。意識して食べているつもりでも、足りてない可能性が大きいです。

1日の目標野菜摂取量350g摂るために

= 緑黄色野菜120g + その他の野菜230g



濃い色の野菜（緑黄色野菜）の摂取を心がけ、その他の野菜でかさを増やすイメージを！

普段の食事にもう一皿野菜を追加することで、目標量に近づけることができます。

（例）

朝：サラダ



昼：野菜炒め



夕：おひたし・豚汁



昼食に
酢の物を
1皿追加

野菜を十分に摂ることで、生活習慣病の予防や整腸作用、食べ過ぎ防止などにつながります。食べているつもりでも実際には不足している方が多い結果となっています。毎日の野菜にプラス1皿を意識しましょう。



少しでも多く摂取するポイント

◆ そのまま食べられる野菜を選ぶ



◆ 日持ちする野菜を常備する



◆ 冷凍野菜の利用



※小分けに使用可能です

◆ 加熱でかさを減らす



鍋や野菜スープ、和え物など

◆ 外食では一品料理よりも定食を！小鉢の追加も◎



物価の高騰は野菜にも影響が出ていますが、健康維持のために、普段の食事に野菜を1皿追加し、目標である1日350g摂取に近づきましょう！

◆ 編集後記 ◆

▶地球温暖化の影響で夏は猛暑が続きましたが、そんな日々が嘘のように冬はしっかりとやってきて、身を縮めて生活する毎日です。
▶今号では禁煙外来を取り上げました。実は八年前までかくいう私も喫煙者で、ニコチン依存症に陥ってました。こんな真冬のときも、たばこが吸いたくて、たとえ吹雪でも外に出て震えながら喫煙していました。今となっては信じられませんが、当時はそうしないと気が済まない体でした。
▶転職は職場の同僚が禁煙を始めたことでした。赤信号みんなで渡れば怖くないと言いますが、健康に害があるのは分かっているつもりでもやめなかったのは、あの人も吸っているからと、どこか甘えている部分がありました。その、いわば同士の禁煙を始めたことで、「まずい、追いつかれる」と焦った私は、すぐに禁煙を始めました。▶同僚が禁煙を続けているうちは自分も吸わない。そう決めて1日1日を積み重ねていき、無事禁煙をすることができました。
▶多分、1人で禁煙できる人はそう多くないのではと思います。「禁煙する」と決意して簡単にできるのなら、とっくに禁煙しているでしょう。だから、私は禁煙外来をオススメするのです。先生と一緒にゴールまで併走して、励ましの声をかけてくれます。心と吸いたくなることもあるでしょう。でも、一緒に走っているという事実が、弱い心にブレーキをかけてくれるはずですよ。
▶頻繁に扁桃腺を腫らし、熱を出していたかつての私は、禁煙してから嘘のように健康になり、禁煙してから1度も風邪を引いたことはありません。その頃からランニングを始め、今ではフルマラソンを完走するまでになりました。本当に禁煙してよかったと思います。ですから今号を見て、1人でも多くの人が禁煙外来に訪れてくれることを願っております。
(中村)

メディケアプラザ中央通り

〒020-0021 岩手県盛岡市中央通り3丁目16-23

◆ クリニック TEL：019-654-3781 FAX：019-653-1355

◆ 介護事業 居宅介護支援事業所・通所リハビリテーション・訪問リハビリテーション

TEL：019-654-3782 FAX：019-654-3783

<https://www.mpcyuo.jp>

