

Oh!Me

インターネットと連動した
【滋賀生活情報紙】



新毎日新聞

この情報紙は「滋賀ガイド」と提携しています

滋賀ガイド www.gaido.jp

vol.421・6月21日号 毎週木曜発行 **4面にプレゼント情報!**

●Oh!Me編集室/株式会社ヤマブラ:近江八幡市桜宮町294 TEL0748-34-8872 FAX0748-34-8927
●広告/滋賀毎日広告社:大津市打出浜3-16 TEL077-522-2603 発行部数:100,000部
●発行/毎日新聞大阪本社開発宣伝部:大阪市北区梅田3-4-5

県内で先駆的に禁煙推進活動に取り組んできた近江八幡市立総合医療センター。細川洋平さんをはじめとする5人の医師が外来で禁煙サポートしているほか、県内の学校や地域で防煙教室を開くなど、タバコで愛する人を亡くさないための活動に力を注いでいる。

タバコで...命を失わないで

近江八幡市立総合医療センター 禁煙専門医・病理専門医 **細川 洋平**さん(58歳)

スタートした禁煙外来の担当となった。滋賀県内でも細川さんは早くから禁煙推進活動に取り組む医師として知られている。医療センターの禁煙外来は通常、3カ月で5回通院する仕組み。予約が必要で、細川さんは月1回診察を担当している。

禁煙に成功した人の 晴れやかな表情が励みに

禁煙外来の役割は患者がタバコを楽にやめられるように手助けをすること。そのため、患者との対話が欠かせない。細川さんは患部から採取した組織標本を顕微鏡で観察し、診断する病理医の仕事が長く、患者と向き合って診察をすること

でも落ち着いて過ごすことができる。「薬をうまく使えば禁煙は決して苦痛ではない。あれこれ迷っていないで、勇気を出してぜひチャレンジして下さい」と細川さん。外来には20代から80代の患者が診察に訪れ、1日60本も吸うヘビースモーカーも珍しくない。「禁煙サポートは3カ月間。禁煙するとだんだん顔色がよくなり、晴れやかな表情になってきます。頑張り抜いて成功した患者さんの笑顔を見るのが、一番うれしい」。禁煙外来の成功率は9割。しかし、その半数が再び喫煙してしまふことが知られており、看護師が3カ月おきに電話で様子を尋ねて再喫煙防止に取り組んでいる。

素敵な人



ることの大切さを考えていただきたい」と、熱く語る。

30日には医療センターで「世界禁煙デー・日本禁煙週間記念公開講座」を開く。内

父の喫煙で苦労

細川さんが医師になって10年ほどたったころ、父親が認知症になった。病気が進行して寝タバコで布団を焦がしたり、ひどいときにはタバコを食べようと、家族を困らせた。医師とはいえ、認知症は専門外で、禁煙治療も知らなかった。できることといえば、父親からタバコを取り上げることぐらいだったと残念そうに振り返る。

「喫煙は様々な病気と関係が深い。また受動喫煙による健康被害もあります。タバコと病気の関係について



防煙教室の様子(写真左が細川さん) 2009年12月 安土小

正しい情報を提供することが大切です」と細川さん。

その後、京都第一赤十字病院に勤務し京都禁煙推進研究会に所属。禁煙推進活動に携わるようになった。04年、現在の医療センターに勤務し、05年1月から

がなかった。禁煙外来が開設された当初は一方向的に話すことが多かったが、患者の話を聴くように心がけているうちに、患者も心を開いてくれるようになったという。吸いたい気持ちを我慢するだけでなく、禁煙補助薬を使うことでタバコなし

子ども向けの「防煙教室」も

診察以外にも、県内の学校に出向いて防煙教室を開いている。タバコの害を説き、将来、喫煙を断られるように学習してもらっている。子どもたちの反応は良



防煙教室の様子 2012年2月 竜王小

く、驚くほど話に食いついてくるという。また、地域の文化祭にも出かけ、無料卒煙支援コーナーを毎年開催。「喫煙だけでなく、飲酒や食生活などを含めた生活習慣全般について見直し、健やかに生き

容は禁煙啓発講演会や無料検査、無料相談など。
(取材・録音)

6/30
13:30 ~ 16:00
(開場 12:30)

世界禁煙デー・日本禁煙週間記念 禁煙啓発講演会 公開講座

- 場所:近江八幡市立総合医療センター1階 よしぶえホール(近江八幡市土田町1379)
- 参加費:無料(定員100人)
- 問い合わせ:0748-33-3151

詳しくは www.gaido.jp/suteki

滋賀生活情報紙【Oh!Me】はお近くの毎日新聞販売店からお届けしています。毎日新聞のご購読お申し込みはフリーダイヤル **0120-468-012**

初回購入*キャンペーン実施中!!

通常2個で8610円(税・送料込)を **7455円**(税込)送料無料でご提供! **総額1155円**(割引525円+送料630円) **お得です**。さらにもれなく**ラフィネオリジナルコスメポーチをプレゼント**中です! ※お得な定期購入もあります。詳しくはお電話で。



平成24年7月31日まで初回購入の方のみとなります。

◎24時間通話料無料のフリーダイヤルにてご注文の際に「**キャンペーン番号30493**を見て」とお伝え下さい。

0120・140・000

送料630円。特典は新日本製薬通信販売で初めてご購入の方のみ対象となります(一世帯1回限り)。お一人様4個まで。プレゼント(一世帯1個限り)は変更になることがあります。お支払いはクレジットカード、代金引換えよりお選びいただけます。お届けは、お申し込み受付後1週間前後。返品は未開封に限り、商品到着後8日以内(送料・返金振込手数料お客様負担)。お客様の個人情報は、商品の発送、弊社及び関連会社からののご案内以外には使用いたしません。なお個人情報の取り扱いにつきましては、弊社webページにてご確認ください。※使用感には個人差があります。

新日本製薬
本社:福岡市中央区赤坂1-14-22

いつまでも若々しく美しくみられたい。それは女性にとって永遠のテーマ。しかし、現実には年齢と共に肌の悩みが、「目元、口元、頬が直視できない!」なんていう方もいらっしゃるかもしれません。そんな悩みにはお肌が喜ぶような毎日のスキンケアが大切です。「潤い不足を感じたらから美容液を追加。ハリがなくなってきたからクリームを追加。足しても足してもお肌の悩みが無くならない。そんな毎日のスキンケアに満足していますか?」
今日は毎月30万個以上(※2)売れているという、人気のオールラウンドカラー「ジェル」ラフィネパーフェクトワンをご紹介します。

パーフェクトワンは、肌への負担を考慮して、洗顔後にこれ1本でお手入れが完了するように仕上げました。たった1つで化粧水、美容液、クリーム、化粧下地の役割を果たしてくれるオールインワンタイプ。売れている理由には、肌の負担を減らすこと、その瞬間、とろ〜として潤って、肌もぷるんとした感じが、鏡を見る度に感じるハリと潤いが嬉しくてたまらない!というお声も頂きました。

1本で4役!!
潤す・与える・守る・整える

化粧水 美容液 クリーム 化粧下地
化粧水・美容液・クリーム・化粧下地、すべての機能を持っているため、これひとつでスキンケアが完了してしまおうのです!



※2011年ラフィネシリーズ 自社販売個数第1位



ラフィネ パーフェクトワン 1個75g 3,990円(税込)

年齢肌に

潤い
ハリ
ツヤ
パーフェクトワン

※年齢を重ねた肌のこと