

予防にも・共生にも **スタディ (2022-23)**
がんのこと。



禁煙
対談

禁煙でつかもう! MYベストライフ!

(ゲスト) マテログさん(タレント、経営者)
(ホスト) 二田幸子さん、佐賀麻衣子さん(秋田・たばこ問題を考える会)



マテログさん

助業の二
な明るい
未来が待
っている
のかを考
えること
が大事で
す。禁煙
成功の二
つは、禁
煙期間が
長いこと
と、禁煙
後の生活
が充実し
ているこ
とです。

家族や友人に宣言
二田 協会けんぽ秋田支部で
は、県の健康寿命を1年延ばす
活動に合わせ、日暮の片手
軽にできる健康への活動を
紹介する「ヘルシーチャレンジ
2」を創りました。マテログ
さんのあの動画に出演し、禁
煙に挑戦して貰いました。
マテログさん「禁煙期間が
たばこを吸っていましたが、

この話を聞いて、いい機
会と悪い禁煙期間を延ば
す。禁煙を考えた人にお
ススメしたのは、家族や友
人に宣言することです。一
人での宣言よりも、簡単に
挫折させません。
結果、気が付けば至る3月
2日からの活動と減煙も平行
して行っていたと見られました
いせん。指を受けたい医師も
話していましたが、吸っている
たばこを減らすことも禁煙生活
を始める一歩です。

二田 禁煙中は吸いたい煙
草もあつたと思いますが、ど
うやって乗り越えたのですか。
マテログさん 周囲の集まり
に参加して、周囲に喫煙の
人が多くいる中、1本だけ吸
いて、「1本だけ吸っていいか
ら出てください。そんなときは
減煙期間が長いこと、禁煙
後の生活が充実していること
をアピールしたいです。」と
宣言しました。

二田 最後は、禁煙を考えた
1人ではなく、周囲にメッセ
ジをお願します。
マテログさん 禁煙期間が長
く続けば、メンタルもよくな
ります。禁煙成功の秘訣は、
禁煙期間が長いことと、禁
煙後の生活が充実しているこ
とです。

禁煙成功、食事おいしく

世界禁煙デー秋田フォーラム2022

「改めて考えるタバコの害」

遅くはない、思い立ったら禁煙を

「世界禁煙デー秋田フォーラム2022」(主催=県、県医師会、協会けんぽ秋田支部、秋田・たばこ問題を考える会)がこのほど、秋田市のにぎわい交流館AUIで開かれた。「改めて考えるタバコの害」をテーマにしたフォーラムでは、麻酔科医の視点で見るとこの害についての基調講演や、タレント・マテログさんによる禁煙チャレンジの対談などが行われ、参加した70人の聴講者は改めて県内に禁煙の輪を広げることが誓い合っていた。



基調講演

禁煙、前向きに生きるためのちょっとした勇気 ～麻酔科医の視点から～



秋田大学医学部付属病院麻酔科 鷗沼 篤 医師

手術前からの禁煙有効
禁煙の鍵を握るのは、本人の禁煙するかどうか。強い意思が大切ですが、強い健康寿命を延ばす、きままなどに挑戦したい「一歩、だんらん」の時間を大切にしたい。その先の悪いイメージを抱いてみてほしい。禁煙は、プロセスです。ちょっとした勇気、一歩前に踏み出す。禁煙は、禁煙期間が長いことと、禁煙後の生活が充実していること。禁煙期間が長いことと、禁煙後の生活が充実していること。

手術に悪影響及ぼす喫煙

や煙草を吸い、痛みも不安を取り除き、患者さんが安心して手術を受けることができるように、呼吸器や循環器管理を行います。禁煙期間が長いことと、禁煙後の生活が充実していること。

術中、術後の合併症に差

禁煙期間が長い方が手術後の合併症のリスクが低くなる。禁煙期間が長いことと、禁煙後の生活が充実していること。

禁煙期間が長いことと、禁煙後の生活が充実していること

禁煙期間が長いことと、禁煙後の生活が充実していること。禁煙期間が長いことと、禁煙後の生活が充実していること。

●次回、「スタディ がんのこと。」第2回は7月30日掲載(予定) テーマ「県民のがんの特徴 集団検診のススメ」

Advertisement grid for various services including Aflac, JA, 秋田銀行, 秋田赤十字病院, 秋田県信用組合, and others.

ご協賛の一部を、認定NPO法人あきたスピッチファンドを通して県内の「がん対策に携わる 各種団体の活動」に助成いたします。