

# ようこそ 家庭医療へ!

～ いわきに生きる家庭医療育成への挑戦 ～

第87回

## 「喫煙で痩せる」は本当か?

診療部 石井 敦



皆さんは「タバコで痩せる、禁煙で太る」という話を聞いたことがありますか? 「太るのがイヤだ!」と言ってタバコをやめられない喫煙者も多いようです。実は「タバコをやめて太った」という人がいるのは事実です。「それじゃ困る!」という声が聞こえてきそうですが、禁煙そのものが太る原因というわけではないので、太らずに禁煙を成功させる方法があるのです。というわけで、今回は禁煙をきっかけに太る人がいる理由を解説し、太らずに禁煙を成功させるコツを伝授させていただきます。

先ず皆さんに理解していただきたいこと!それは…禁煙で太る人がいるのは、そもそも全部タバコの仕業だということです。今、タバコを吸っている皆さんの体には様々な障害が起きているのです。喫煙により常習的にニコチンを摂取すると、味覚障害、食欲低下、胃腸の血流障害をまねいて食欲が低下します。また、ニコチン依存症のため、吸わないとイライラするし口寂しくなるので、その場凌ぎのストレス解消のためにタバコを吸い続けてしまいます。タバコで蝕まれた体は、痩せるというよりは老いて衰弱して(やつれて)いると言った方がふさわしい表現かもしれません。つまり、ダイエット目的の喫煙は「もってのほか」なのです。

禁煙して、これらのニコチンの害がなくなると、タバコを吸っている間には知り得なかった多くのことに気づくはずですよ。「食事が美味しい」「いくらでも食べられる」「胃腸の調子が良い」などな

ど…。こんなタイミングでニコチン依存症によるイライラと口寂しさが襲ってきますので、そりゃあモリモリ食べ過ぎちゃいますよね。しかし、これらの反応は健康体に戻ったことの現れです。そこで、健康を取り戻したことを活かして下記に示す太らない工夫をしてみましょう。

### 1) 薄味やヘルシー食材にチャレンジしてみる

味覚障害が改善すれば、濃い味つけや脂っこいものでなくても美味しく感じるはずですよ。

### 2) 禁煙外来を受診する

禁煙にともなうイライラや口寂しさを薬物療法により低減し、スムーズな禁煙成功をサポートし、再喫煙予防にも効果的です。

### 3) マスクなどで物理的に口をブロックする

つつい摘んでしまう間食を制限する意識づけに役立ちます。

### 4) 一旦太ってもあきらめない

禁煙により健康を取り戻したあなたは最強です。もしも一旦太ってしまったとしても、健康な体がある限り、何度でも食事・運動療法にチャレンジすることが出来ます。目先のやつれた体ではなく、長い目で健康的な体を生涯にわたって培っていきましょう。

かしま病院では、2008年度から家庭医を志す研修医や地域医療実習を行う医学生を受け入れています。このコラムを担当する医師の石井敦は日本プライマリ・ケア連合学会認定指導医として、研修医・医学生の指導を行っています。



第74回

## リハビリの仕事に就くには?

そこで今回は、リハビリテーションに関わる理学療法士(PT)、作業療法士(OT)、言語療法士(ST)になるまでの過程をご紹介します。まず、PT、OT、STの養成課程がある大学や短大、専門学校にて3年以上学ぶ必要があります。3年制か4年制かは学校によって異なります。学校での所定の課程を修了するまでには、学校での単位取得もありますが、卒業するまでに数回、実際に病院や施設など、PT、OT、STが活躍する現場に数ヶ月の間、臨床実習を行います。この臨床実習が、学生にとってはと

春になり、新たなスタートを迎える季節となりました。みなさんは、どのようなスタートを切りましたか? 春を迎えると、私は数年前にかしま病院の新人理学療法士として働き始めた頃のことを思い出します。

でも大変です。知らない地域に行くことも多く、慣れない環境の中、日中は病院で実習し、帰宅後は課題と戦う毎日が続きます。しかし、大変ではありますが、周囲に励まされながら、実際の患者様に触れ、学べることは一番の勉強になります。その後、全課程を修了後に国家試験を受験し、合格した後に各専門職(PT OT ST)の資格が与えられます。

私たちは、このような過程を経て、現在かしま病院リハビリテーション部の一員として働いています。そして、この春、当リハビリテーション部にPT1名、OT2名、ST2名の計5名の新入職員が加わりました。今後とも、新たな力でパワーアップした、かしま病院リハビリテーション部をよろしくお願い致します。

理学療法士 佐藤 里菜



▲4月から入職した新人のみなさん

## かしま荘通信

入社式・辞令交付式

4/3(月)



4月3日(月)午後1時30分より、かしま荘に於いて辞令交付式が行われ、新入職員2名を含む全職員に辞令が交付されました。

## イベント開催予定のお知らせ

### 糖尿病教室

日時 毎月第1火曜日 10:00~10:30

会場 クリニックかしま会議室

- ・ 6月6日『クイズで知る糖尿病のお薬』
- ・ 7月4日『食事と栄養』
- ・ 8月1日『検査について』

### 家庭医療セミナー～実践家庭医塾～

時間 19:00~20:00

会場 かしま病院コミュニティーホール

・ 5月25日(木)

### ゆる体操教室

時間 1回目 13:30~14:30

2回目 15:00~16:00

会場 クリニックかしま会議室

- ・ 5月13日(土)
- ・ 6月3日(土)
- ・ 7月1日(土)

### 乳がん患者のつらい アイリスの会

日時 毎月第3水曜日 14:00~15:30

会場 かしま病院コミュニティーホール

- ・ 5月17日(水)
- ・ 6月21日(水)
- ・ 7月19日(水)
- ・ 8月16日(水)

興味のある方は、お問い合わせください。