

## アルコール・薬物・ギャンブル等 家族教室・専門相談

この教室は、参加者どうしの話し合いを通して、家族自身がつとりをもって自分らしく過ごしていけることを目指しています。1人で悩まず、まずは参加してみませんか？

### 家族教室

**対象者** 家族の飲酒・薬物・ギャンブル等でお困りの人(本人以外)

**日時** 5月8日(金)  
午後1時30分～3時

### 場所

さわやか会館3階第2研修室  
(鳥取市富安2丁目96)

### 内容

ミニ講義「家族の中で何が起きているのか？」

### 講師

鳥取県アルコール健康障害・薬物依存症支援拠点機関  
渡辺病院 林 敏昭看護師

### 専門相談

相談は1人30分で、要予約です。5月7日(木)までに予約をしてください。

※予約状況によっては相談をお断りする場合があります。  
※連休中の予約はできません。

### 対象者

アルコール・薬物・ギャンブル等の問題でお困りの人。本人・家族だけでなく関係者からの相談も受け付けています。

### 日時

5月8日(金)  
午後3時～4時

### 場所

さわやか会館3階  
第1・2研修室

### 相談担当

鳥取県アルコール健康障害・薬物依存症支援拠点機関  
渡辺病院 林 敏昭看護師

### 【予約・問合せ先】

鳥取市保健所 保健医療課  
☎085712215616



## 5月31日は「世界禁煙デー」 5月31日～6月6日は「禁煙週間」です

なぜ、禁煙は難しいの？

たばこを吸うと、ニコチンが脳に入り、「ドーパミン」という物質が大量に放出されて、心地よさや満足感・覚醒作用が生じます。たばこを吸い続けている人の場合、ニコチンの刺激がないと、この脳の働きがうまく作動しなくなります。

このように、ニコチンを補給するたびに「頭がさえる」「心地よい」と感じることで、「たばこは自分に必要なもの」と思い込んでしまうのです。

たばこをやめられないのは、意志が弱いからではありません！

### 注意！

加熱式たばこも紙たばこと同様にニコチンや発がん物質を含んでいます。

喫煙はがんをはじめ、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)

や結核などの呼吸器疾患、2型糖尿病、歯周病など、多くの病気と関係しています。また喫煙がコロナウイルス肺炎の重症化のリスク因子である可能性が高いと報告もされています。

### はじめよう 禁煙生活

#### ①自分で頑張る！

- 喫煙グッズを捨てる
- 寂しさを解消するものを用意する
- 歯磨きをする
- 禁煙の理由を常時確認する



#### ②禁煙治療を受けよう！

禁煙治療を受けると、「ニコチンパッチ等の処方だけでなく、「吸いたい気持ち」に対する支援も受けられます。

禁煙治療が受けられる医療機関の詳細など、禁煙に関する相談は福祉課に問合せください。智頭病院にも禁煙外来があります。

### 【問合せ先】

保健センター福祉課  
☎7514101