

第8回
タバコについて

いきいき

健康情報

このコーナーでは、市民の皆さまの健康づくりに役立つ情報を掲載します。

喫煙の習慣は「ニコチン依存症」

タバコを吸うとスッキリするってホント

タバコを吸ったときに、イライラや落ち着かない感じがスーッとおさまっていく感覚を、喫煙者なら誰でも味わったことがあるはずです。ストレスの多い社会で生活するには、イライラを解消するタバコは欠かせないと考える方も多いでしょう。しかし、イライラは仕事や家庭などの社会生活だけが原因ではないのです。

イライラの正体はニコチン切れ症状だった！

タバコを吸い終わって1時間もしないうちに、イライラや落ち着かないなどの**ニコチン切れ症状(離脱症状、禁断症状)**が現れます。仕事や家庭のストレスが原因とされているイライラの正体は、タバコを吸っているが故に生じているニコチン切れ症状である可能性が高いのです。ストレスが原因でイライラするのなら、一番リラックスしているはずの寝起きの時間にタバコを吸いたくなるはずがありません。

喫煙という行為は、喫煙自体が原因で生じたイライラを、次の1

本を吸うことで解消しているだけといえます。つまり、喫煙の習慣から脱することができれば、ニコチン切れ症状とは無縁の生活を送ることができるようになります。

喫煙の習慣＝ニコチン依存症という病気

タバコが健康に悪いのはわかっているし、家族からも禁煙を勧められている、吸える場所も年々減っていき肩身が狭い、それなのに禁煙できないのはなぜでしょう。

これは、タバコの煙に含まれるニコチンが、麻薬にも劣らない強い依存性を持つからです。

そのため、現在では、喫煙する習慣の本質は「ニコチン依存症」と言う、治療が必要な病気であるとされています。

タバコを吸うと、ニコチンが数秒で脳に達し、快感を生じさせる物質(ドーパミン)を放出させます。ドーパミンが放出されると、喫煙者は快感を味わいます。同時に、またもう一度タバコを吸いたいという欲求が生じます。その結果、次の1本を吸って再び快感を得ても、さらに次の1本が欲しくなるとい

う悪循環に陥ります。この状態がニコチン依存症(＝喫煙の習慣)です。

ニコチン依存症の治療は「薬に・安く」

病気であるニコチン依存症は意志の力だけで治すことは難しく、最近では、禁煙治療が健康保険などで受けられるようになるなど、ニコチン依存症を治すための環境が整いつつあります。

今すぐ、タバコをやめようと思っている方、そして、今はやめようと思っていなくても、これから先、もし禁煙を考えたときは、ぜひ、ご相談ください。「薬に・安く」チャレンジする方法があります。

*詳しくは、下記までお問合せください。

世界禁煙デー

5月31日

禁煙週間

5月31日～6月6日

【問合先】＝市民健康課(川内保健センター内) ☎(22)8811

【相談先】＝禁煙治療のための専門外来:鹿児島県HP <http://www.pref.kagoshima.jp/> 「禁煙支援医療機関」検索

次世代エネルギーを活用したまちづくり

今回は、次世代エネルギービジョンの具体的な事業として、「地球にやさしい環境整備事業補助金」について、皆さんにご紹介します。

Vol.7

本市では、「地球にやさしい環境整備事業補助金」として、次に掲げる機器などの導入に対し、補助金を交付しています。ぜひ、ご活用ください。

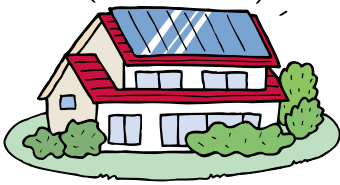


水枝さん

どんな補助金なのかしら？

① 住宅用太陽光発電設備

今年度から国の補助が廃止されたことに伴い、着工前に申請する必要がありますのでご注意ください。
ただし、既に国の補助金申請済みの方は、国の交付決定を受けてから手続きとなります。



【補助対象者】

所有する既存の住宅および新築住宅に市内施工業者により設備を設置、または、設置済みの建売住宅を購入する方

【補助金額】

太陽電池モジュール最大出力1kW（キロワット）あたりに4万円をかけた額（上限16万円）

② プラグインハイブリッド自動車、電気自動車、超小型モビリティ

【補助対象者】
国の補助金の交付決定を受けた方（今年度から超小型モビリティも対象となりました）

【補助金額】

国の補助額の3分の1（上限30万円）、超小型モビリティについては、国と同額補助（上限7万円）



超小型モビリティ

③ 電動アシスト自転車

【補助対象者】

大型・中型・普通自動車の運転免許証を持ち、本市内で購入した方

【補助金額】

本体価格の3分の1（上限3万円）

④ 家庭用燃料電池システム

【補助対象者】

国の補助金の交付決定を受け、所有する既存の住宅および新築住宅に市内の施工業者により設備を設置、または、設置済み建売住宅を購入する方

【補助金額】

対象設備1基につき20万円

⑤ 電気自動車等充電設備（事業者対象）

【補助対象者】

国の補助金の交付決定を受けた、市内に支店、営業所などがある事業者
設備が、誰でも利用できる場所（駐車場など）へ、市内の施工業者により設置されていること。

【補助金額】

対象設備1基につき、充電器本体購入費および設置工事などに係る経費の3分の1（上限11急速充電器50万円、普通充電器15万円）

⑥ 家庭用蓄電池システム（新規）

【補助対象者】

国の補助金の交付決定を受け、所有する既存住宅および新築住宅に市内の施工業者により設備を設置、または、設置済み建売住宅を購入する方

【補助金額】

対象設備1基につき50万円

*⑤以外は個人が対象となります。
*本市に住所があり、市税などの滞納のないことが、共通条件です。
*詳しくは、次世代エネルギーウェブサイトを閲覧いただくか、新エネルギー対策課までお問い合わせください。

いろんな設備に補助があるんだなあ。



ひかりちゃん

風太くん

熱男さん

【問合せ】=本庁 新エネルギー対策課 新エネルギー対策グループ ☎(23)5111(内線5521、5522)