



▲只見中学校で最後のあいさつをするヴィッキー先生



ヴィッキーの

にっぽん紀行

Vol.20

Victoria · Potter

・1980年生まれ。英国ノーリッチ出身。
・2008年8月から町英語指導助手。

別れをいうことはとても悲しいです。只見町内の小学校・中学校にも別れを告げました。生徒や先生方、英会話グループの生徒さん、そして、そろそろ、教育委員会にも別れのあいさつ

「日本・只見」に着いてから、たくさん新しいことを経験しました。写真を見ると、本当に色々なことを経験していて、驚きました。ALTとして「日本で働く決めてよかったな」と思います。日本に来るまでは只見町のことは何も知りませんでした。福島の只見町に来ることができたことをうれしく思っています。自然の美しさは、日本のどんな場所よりも勝っていると思いますし、只見のみなさんはとても親切で、心温かい人たちばかりです。只見での生活を忘れることなく、これからも続けていたいと思っています。

「只見町のみなさんへ」
只見町を去る日が近づいてきて、寂しくなってきました。この2年間で只見は私の第二の家のように感じられるようになりました。今まで住んだどんな場所よりもきれいで、また只見のようないい町に住みたいと思います。



▲只見中生から色紙を受け取るヴィッキー先生

(訳・只見中・福地)

「さようなら 只見町！ みなさんの親切に感謝しています」
「またすぐにお会いできることを祈っています」

最近ですが、もう1年日本にすることを決めました。仙台で仕事を探す予定です。仙台はとても大きな都市で、福島に近いので選びました。もう1年日本にいて、本当にイングリッシュに戻る前に、只見に何度も訪れることができると思います。

をしなければいけません。私が見なさんのことを忘れることはないと思います。そして、みなさんが私のことを覚えていてくれることを願っています。

広報ただみ診療所

朝日診療所 医師 星野 弘尊

「喫煙は病気、喫煙者は患者」

喫煙者は患者

皆さんは、今飲んでいる水に「60種類以上の発癌物質が含まれている」と分かったら、どうするでしょうか。ほとんどの人が飲むのを止めると思います。明らかに有害と分かれば、誰でもそうするでしょう。しかし、タバコはどうでしょう。同じように発癌物質を含むと分かっている、なかなか止められませんか。なぜなら喫煙は「ニコチン依存症」という病気だからです。ニコチン依存症という精神疾患にかかっている喫煙者(患者)は保険診療を利用して治療できることになりました。

まずは、「タバコを止めたい」と思わなければ、治療は開始できません。そのためには、喫煙者はニコチン依存症であると認め、喫煙の害について、正しく認識しなければなりません。タバコの害は非常に多く、ここで全てを伝えることはできません。その一部を説明します。

能動喫煙の害

タバコはまさに百害あって一利なしの毒物です。リラックス効果、集中力アップもニコチン切れ症状を緩和しているだけの錯覚です。タバコによるニコチン切れストレスのない生活を実現し、充実した生活を送って頂きたいと思っています。診療所では禁煙外来を行っています。タバコをやめたいと感じた方は電話で予約を入れて、受診してください。禁煙は愛です。

増加させます。タバコ煙は肺を破壊し、将来、呼吸困難により日常生活も困難な状態となるのです。糖尿病のリスクも増加します。若い男性ではインポテンツ、女性では不妊症、子宮頸癌、感染症のリスクが増大、お肌はプラス10歳肌になります。その他もろもろ割愛。

受動喫煙の害→1日20本喫煙すれば、配偶者は1日5〜10本のタバコを吸うのと同等の健康被害を受けます。癌、心臓病、脳卒中は明らかに増加します。家庭の受動喫煙は非喫煙者の全死亡リスクを14〜34%増加させることが分かっています。喫煙者の妻の肺癌のリスクは約2倍です。また子供の受動喫煙問題は重要で、乳幼児と小児で多い中耳炎、気管支喘息、呼吸器感染症は受動喫煙で増加し、約2倍となります。受動喫煙がなくなれば、子供の受診は何割か減るでしょう。妊娠中の喫煙が子供のADHD(注意欠陥・多動性障害)のリスク増加、知能指数低下と関連し、肥満、糖尿病のリスクも増加すると言われています。

タバコはまさに百害あって一利なしの毒物です。リラックス効果、集中力アップもニコチン切れ症状を緩和しているだけの錯覚です。タバコによるニコチン切れストレスのない生活を実現し、充実した生活を送って頂きたいと思っています。診療所では禁煙外来を行っています。タバコをやめたいと感じた方は電話で予約を入れて、受診してください。禁煙は愛です。