

ベンチャーズのパイプラインを演奏する女の子たち。福島小学校5年生の下村珠保ちゃん、谷口天音ちゃん、鬼塚美穂ちゃん、河野華羽ちゃん。4人は、現在、岡留久幸

さん（福島地区・上小路）の指導の下、バンド演奏に挑戦中です。

4人がバンドに挑戦するきっかけになったのは7月にあったバンド体験です。図書



仲良し4人でバンド挑戦

4人の演奏をたくさんの人に見てもらいたい

福島小学校

館に夏休みの勉強に来たときに、文化会館で岡留久幸さんたちによるバンド演奏体験で演奏させてもらいました。その後、自分たちも演奏をしたと思い、練習するようになったのです。

4人は、夏休み期間中であることを利用し、8月からできる限り練習に参加。午前10時から午後4時まで弁当持参で練習しています。努力の甲斐あって、2週間でパイプラインを一通り演奏できるようになりました。次は同じベンチャーズのウォークドントランという曲を練習する予定です。

珠保ちゃんがサイドギター、天音ちゃんがベース、美穂ちゃんがドラム、華羽ちゃんがリードギターを担当。美穂ちゃん以外の3人は楽器の演奏は初めてでしたが、今では4人で合わせて演奏できるようになりました。

「4人で演奏するのは楽しい。花火大会や秋祭りのステージで演奏してみたい」と4人は目標を話していました。

Health Knowledge 健康マメちしき

ただいま禁煙中

今年の4月から麻酔科医として串間市民病院で勤務しております田原正路です。よろしくお願ひします。

タバコ、吸うのがなくなったなあ

何を隠そうわたしは当院に勤務するまでは喫煙者。喫煙が体に悪いことは重々承知ですので、何度も何種類もの禁煙法を試してみただけですべて失敗。しかし当院は施設内全面禁煙。「吸い慣れたあんなあ…。今回、タバコをやめられなかったら、病院をやめなきゃなあ…」そんなわたしが当院勤務をきっかけに当院禁煙外来を受診し、今のところ成功している禁煙法についてお話しさせていただきます。

ガムでも貼り薬でもありません

ニコチンガムやパッチ（貼り薬）は禁煙によるニコチン濃度低下によるイライラ、頭痛、ぼーっとしたりするなどのニコチンの離脱症状（禁断症状）を緩和するニコチン置換（補充）療法。「じゃあ、今回の飲み薬は胃や腸からニコチンを補充するのかな？」と思ってしまうがそうではありません。では今回、わたしが使用した飲み薬の禁煙補助薬はどのような作用機序を持つのでしょうか。

タバコ吸引時に出るホルモン

タバコの主成分であるニコチン。ニコチンは、脳に達すると神経の「ニコチン受容体」というニコチンの受け皿に結合し、ドパミンというホルモンを放出させます。このドパミンというホルモン、例えば「大変な仕事をやり遂げた」「人からほめられた」「好きな人が話かけてくれた」「そんなときの「やったー」という気持ちの時に出る脳にとっては快感・報酬ホルモンですが、タバコを吸うことによるニコチンはこのドパミンを手軽に出してしまつたため、なかなかやめようとするのが「ニコチン依存症」の本態です。

タバコを吸ってもそれほど気持ちよくなることはない

ニコチンガムやパッチはいずれもニコチンを十分に与える間に、喫煙習慣を断つて徐々にガムの量や貼り薬に含まれるニコチン量を少なくしながら、離脱症状を出しにくくして禁煙しやすいものになります。しかし今回の飲み薬は違います。主成分はバレニクリンという物質で、形はニコチンに似ていて、「ニコチンと同様にニコチン受容体に結合する」ことで、ドパミンをある程度放出させます。ただその後、なかなかニコチン受容体から離れないところがポイントです。このバレニクリンがニコチン

の家庭でしよろ棚を飾っていましたが、今ではしよろ棚を飾る家庭は少なくなりました。

福島地区・東塩町にある常照寺の飛永善康住職は「串間のしよろ棚のような立派なものは、船大工など手先の器用な職人のいる地域で作られることが多いです。昔の漁師町などは海の事故が多く、亡くなった方を弔う強い気持ちで、立派なしよろ棚を作るにつながったと思います」と話してくれました。



お盆の風物詩
しよろ棚

お盆に先祖を迎えるため、飾り付けられるしよろ棚。今町地区や金谷地区で古くから伝わる習わしです。

しよろ棚とは精霊棚のこと。先祖を表す精霊の呼び方が変化し、しよろと呼ばれるようになりました。

しよろ棚の歴史は古く、江戸時代から続いているともわれています。

今回紹介するしよろ棚は北方地区・東上池にお住いの一木ハル子さんのお家で飾られたもの。花やご飯、果物、落雁などが供えられます。「昔は、子どもが川でしよろ棚を洗って飾るのがお盆の恒例行事だったね」とハル子さんの親族の一木和男さんは話します。昔は多く

くしま探訪

串間市の民話と伝承



ン受容体に結合しているときにタバコを吸ってニコチンが血中に入ってきて、新しく結合する受け皿がないので、快感ホルモンであるドパミンは、思ったほど出ない（ドパミン）になります。バレニクリンの数週間の服用によって「タバコを吸ってもそれほど気持ちよくならない」ということを体がだんだん覚えていき、禁煙に導くことが飲み薬の禁煙補助薬のメカニズムです。

禁煙一緒にがんばりませんか？

この飲み薬の禁煙補助薬・バレニクリン（チャンピックス）、医師による処方が必要です。わたしと同じように、今までニコチンガムやパッチでつまづきかかったというあなた、一度、禁煙外来を受診してみてください。タバコのない新しい生活の扉を開いてくれるかも知れませんよ。ちなみに当院の禁煙外来は6月まで禁煙外来の患者たったわたしが担当させていただきます。一緒に禁煙がんばりませんか？

禁煙外来は毎週月曜から金曜の午前9時から11時までが診察時間です。予約が必要ありません。お問い合わせは串間市民病院 ☎72-11234まで。



著：串間市民病院 麻酔科
医師 田原 正路

Masamiti Tahara