禁煙外来100人目の成功者にインタビューさせていただきました。

71歳 男性

・禁煙しようと思ったキッカケは？

家族の健康への配慮。小さい孫や妻（喘息）のため。長生きしたい。タバコの値上がり。

・禁煙中、一番苦しかった時期は？

禁煙を始めて１～２週間目に他の人が吸っているのを見たとき。

・その時どのように乗り越えましたか？

タバコを吸っている人の横に行かない。口が寂しいので飴や水を飲んだりしていた。

・禁煙中、家族の協力はありましたか？

主に奥様が灰皿やライターを見えないところにしまってくれていた。

・禁煙成功して、家族や周りの反応は？

タバコ臭くなくなった。体が健康になると喜んでいる。

・禁煙して良かったことは？逆に困ったことは？

健康になった自覚ができた。家族も喜んでいる。ｈａｐｐｙ（はっぴー）になった。自分を大切に思うようになった。タバコ代が浮いた。困ったことなし。

・今回、何回目の禁煙ですか？

５回目の禁煙

（何回目かであれば前回は何でつまづきましたか？）

仕事中、イライラした。家庭や地域のことで。追い込まれた。

忙しい中、禁煙教室を受診して頂きお疲れさまでした。失敗しても「再チャレンジしよう」と前向きに取り組まれ５回目で成功されたのは、自分自身の努力と家族の協力があったとの事、自分の為、家族の為に諦めずに何回もチャレンジする意欲はこれから禁煙される方、失敗された方への参考になればと思います。

「長生きしたい」「自分を大切に思うようになった」は印象的でした。そして「ｈａｐｐｙ」になったと笑顔で言われたときは、我々も大変嬉しく思いました。

今回禁煙に成功された患者様の経験が、これから禁煙を考えている方の励みになりますよう、スタッフ一同応援したいと思います。

果物のシロップ漬け

旬のフルーツを使って作る自家製シロップは、見た目も可愛くおうちにあるとっても便利。難しそうに見える自家製シロップですが、実はとてもお手軽に作ることができます。

1．果物と同量の砂糖を、砂糖↓果物↓砂糖の順で煮沸消毒した密封瓶に詰めます。

2．果物の種類にもよりますが、数日から数週間、冷暗所で保管。ホワイトリカーや酢を加えると果実酒、果実酢にもなります。

基本的にはお好みの果物で作ることができますが、余ってしまったカットフルーツや一度に食べきれない大きな果物などをシロップ漬けにすると保存がきくのでオススメです。

瓶の中で果実が熟成していく過程を見るのは、結構ワクワクするものです。私はりんご、梨、オレンジ、すだちを漬けて色の変化を楽しんでいます。出来上がったシロップは炭酸やお水で割って飲むとさわやか、お湯で割ると冬でも楽しめる甘い飲み物なります。冷たいデザートにも応用したりと使い道もさまざま。

無添加なので安心して飲めるのが魅力です。ぜひ新鮮な果物がたくさん手に入ったら作ってみてください。（医療事務　芝床　真美）

予約はこちらから

電話：0799-62-5566（診療時間内）
インターネット・携帯電話：http://www.ukr.jp/soyama/（24 時間対応）
＊携帯電話からは右のＱＲコードからでも予約できます＊