



# ★禁煙外来について★



禁煙は、自分一人ではなかなか達成できません。  
当院のサポートを受けながら、一緒に禁煙を初めてみませんか？

禁煙にチャレンジしても、うまくいかず、こんな経験をされた方は多いと思います。

タバコが止められない理由には

- 心理的依存（いわゆる習慣、クセ）
- 身体的依存（禁煙した時のツラサ）

の2つが主な原因です。



つまり、タバコを止められないのは意志の弱さではなく、**タバコに含まれているニコチンという成分が大変強い依存性**を持っているからです。

このニコチン依存症を**気合いと根性**だけで克服するのは大変なことです。

外来では、ニコチン依存症の有無をチェックし、あなたの息に含まれる一酸化炭素（タバコの有害物質）の量を調べる検査を行い、医師や看護師があなたの喫煙歴をきちんと把握して禁煙補助薬を処方し、禁煙プログラムを開始して行きます。

禁煙外来は12週間を基本とし、その間に診察を5回受けます。

禁煙補助薬には、ニコチンを含まない飲み薬（チャンピックス）・ニコチンパッチ・ニコチンガムがあり、ご自身にあった補助薬と一緒に考え納得した治療を見つけていきます。

治療の経過を見守る中で効果や副作用のチェック、離脱症状が起こっても上手く乗り越えられる方法を指導するなど、禁煙をサポートしながら心配や不安なことがあれば、電話での対応もしております。

禁煙は、自分一人ではなかなか達成できません。もう、ひとりで悩んだり、頑張る必要はありません。当院のサポートを受けながら、禁煙と一緒に初めてみませんか？

喫煙生活を見直していくお手伝いのできればと思っておりますので、自分に合った禁煙方法を選んで健康な体を取り戻していきましょう。



## 一緒に禁煙頑張りましょう!!

