

## 看護外来のご案内

### 禁煙外来



禁煙したい！

でもやめられない…

やめるにはどうすればいいの？

我慢や忍耐だけではなかなか禁煙は出来ません。

そこで…

医師および看護師による適切なアドバイスや薬を

使用して確実な継続できる禁煙にトライしてみませ

んか？

★禁煙外来：水曜日の午後

(医師による禁補助剤の処方を含む)

★禁煙相談外来：月曜から金曜日

(看護師によるカウンセリング)

★希望の方には保険診療外でも行っ

ています。 問い合わせ窓口 内科外来

### 《タバコの害》

タバコが健康に悪いことは知っていてもタバコのもたらす害の大きさを知りません。

タバコは“害” “毒” “悪”以外の何ものでもありません。身の周りを見渡してみても、喫煙できる場所は減り続けています。



それだけタバコに対する厳しい社会になっている訳です。あなたに合った方法を一緒に考え禁煙出来るまで支援・フォロー致します

### 《料金について：保険で3割負担の場合》

\* **カウンセリングのみ** 1回 1000 円(自費です)

\* **カウンセリング+貼付薬** 合計 約 13000 円

毎日張り替え 8~10 週間継続

\* **カウンセリング+内服薬(飲み薬)** 合計約20000 円

毎日飲みつづけ 12 週間継続

\*\* 自費診療の場合の料金は異なります。

### 私たちが担当しています

鈴木美奈子・中沢明子・野澤寿美子・和気栄子

保坂智子・谷田部一穂・布施美穂



今がチャンス！！きれいな肺・肌・体を取り戻す為にも、家族の為にもタバコを吸わない環境を作っていきましょう。

### 《タバコを止めると…》



\* **自分が気持ちいい**

目覚めがさわやか。咳や痰が止まる。口の中がさっぱりし、味覚や嗅覚がもどる。

\* **まわりの人が喜ぶ**

カーテンや衣服、車などにニオイがつかなくなります。火事の心配もなくなります。

\* **病気のリスクが下がる**

肺がんや心臓病などで死亡する確率が確実に下がってきます。

\* **受動喫煙を防ぐことができる**

間接的に吸わされている人の健康への悪影響もなくなります。

\* **お金が貯まる**

1日1箱で1年間タバコを吸うと、約20万円

5年間で100万円も貯まります!!

