

禁煙外来のお知らせ

あなたの禁煙をサポートさせていただきます。 県立津川病院

平成 28 年 12 月

☆3ヶ月のタバコ代はいくらですか？ ～禁煙プログラムについて～

禁煙プログラム

12週間（約3ヶ月）の間に5回の診察で、禁煙補助剤(※)の処方とカウンセリングにより、禁煙のお手伝いをします。

費用は、3割負担の場合、合計 1万2千円～1万8千円（診察・薬代含む）

1割負担の場合、合計 4千円～6千円（診察・薬代含む） です。

☆タバコ代と比較してみましょう!!

1日1箱なら、410円×30日=12,300円/月 ⇒ 3ヶ月で約 3万7千円 ですね。

※ 禁煙補助剤とは・・・

禁煙の成功率が2～3倍高まるだけでなく、禁煙に伴う離脱症状（イライラや吸いたいという要求）を和らげ、禁煙を続けやすくしてくれます。ただし、あくまでも「補助」です。まずは「禁煙するぞ!」という気持ち大切です。

H27年度の診療実績は、5回の通院で4人のうち3人の方が禁煙に成功しました!

受動喫煙の害について

喫煙による煙に含まれる有害物質は、喫煙者が肺に吸い込む主流煙よりも吸っていない人が吸い込んでしまう副流煙と呼出煙のほうが多いと言われています。周囲の成人だけでなく妊婦や子供にも大きな健康被害を与えることになります。

禁煙すると体調がよくなったり、寿命が延びたりと健康改善があることがわかっています。ご自分のためにも大切な周囲の方々のためにも、いまからでも遅くはありません。皆さん禁煙をはじめませんか!



【担当 原 勝人 院長】

実施曜日 毎週水曜日
診察時間 午後 1:30～
予 約 要予約（電話可）
TEL 0254 (92) 3311(代)

阿賀町の健康フェスティバルで禁煙相談を行いました

呼吸機能検査後、医師からの説明、相談を行いました。

禁煙相談のほかにも、ご家族が喫煙者のための相談や、気軽に呼吸機能検査を受けた方など様々な方がうけていました!!



禁煙外来についておしえて

Q&A で喫煙、禁煙についてお答えします

Q なぜ禁煙が大切なのですか？

A 喫煙によって肺がん、食道がん等がんのリスクが高まるといわれています。禁煙をすると、たとえば肺がんのリスクは6割減らせるといわれています。がんを予防するために禁煙をはじめませんか？

Q 禁煙による体への効果ってどんなものがあるのですか？

A 禁煙による健康改善は若い人ほど効果がありますが、何歳であっても遅くはありません。50歳で禁煙しても余命が6年長くなることがわかっています。また、禁煙後1年たつと肺機能が改善し、2~4年で心筋梗塞や狭心症などの心疾患、脳疾患のリスクが1/3に減少します。肺がんのリスクが低下するのは5年以降と少し時間がかかります。今から禁煙しても遅くはありません!!

Q 禁煙プログラムで本当にやめられますか？

A 禁煙終了後6カ月の禁煙継続率は54%とのデータがあります。また、禁煙すると顔色が良くなったり、目覚めがさわやかになったりと日常生活の場面でも様々な効果がみられます。「たばこ臭い」「煙たいからベランダで吸って」と家族から非難されなくなり「家庭内が和やかになった」という体験談もあります。禁煙外来に通院中も仕事が忙しくいらいらしたり、宴会に行ってもまた喫煙したくなったりと喫煙の誘惑はたくさんありますが、医師や看護師がご相談に応じます。禁煙が続けられるコツを一緒に考えましょう!!