

医療機関も支援します

禁煙はしたいけれど、自分の意志や努力だけでは離脱症状を乗り切れそうもないと、禁煙に不安を感じている方もいると思います。そんな方は、医学的なサポートを活用してみてもいいかがですか。ニコチン代替グッズの処方などで禁煙をサポートする医療機関を紹介します。是非、参考にしてください。

市民病院の禁煙外来をご利用ください

禁煙の治療費用（相談・検査・処方・指導）が健康保険の対象になりました。たばこをやめたい方は、市民病院の禁煙外来をご利用ください。

日 月～金曜日（祝日、年末年始は除く）
時 午前9時～11時

所 市民病院内科外来

対象 次のすべてに当てはまる方

プリンクマン指数（1日の喫煙本数×喫煙年数）が200以上の方

禁煙することを希望している方

申込方法 事前に保険証（お持ちの方は市民病院診察券）をお手元に用意して、電話でお申し込みください。

☎市民病院医事課 ☎43 7223

【禁煙外来の流れ】

電話で予約

看護師による禁煙治療の概要説明・問診

医師による診察

禁煙開始日決定

再診1（2週間後）

再診2（4週間後）

再診3（8週間後）

再診4（12週間後）

< 処方や相談に乗ってくれる市内の医療機関 >

医療機関名	住所	電話番号	予約	相談	処方
浅羽医院	浅羽1760-8	☎23-6320	不要		
いちかわ医院	浅羽1245-1	☎23-8888	不要		
井原外科医院	三門町9-19	☎42-5601	不要		
小野クリニック	堀越2-8-7	☎43-9833	不要		
神谷医院	岡崎2369-1	☎23-4019	不要		
城所医院	広岡1463-2	☎44-2323	不要		
河野内科医院	方丈3-7-9	☎42-2277	不要		
志村内科医院	久能1973-3	☎44-1159	必要		
下出耳鼻咽喉科医院	高尾町13-11	☎42-3055	不要		
永田内科消化器科医院	川井856-9	☎43-2355	不要		
橋本内科循環器科医院	高尾259-2	☎43-9555	必要		
みつはし医院	西田20-1	☎43-1231	不要		
宮嶋耳鼻咽喉科	堀越2-8-5	☎43-7110	不要		
諸井医院	堀越3-8-5	☎43-8611	不要		

医療機関もサポートします

左表の医療機関では、禁煙したい方の相談や処方などのサポートをしています。禁煙外来ではありませんので、処方薬は自己負担になります。



禁煙するにはタイミングが大切



市民病院 源馬均医師

たばこが自分の意志でやめられない方は、ニコチン依存症という病気です。

たばこを吸う本数を減らしたり、軽いたばこにかえたりすればいいと思っ
ている方もいますが、あまり効果はありません。

ニコチン依存症から脱出するためには、節煙で

はなく、覚悟を決めて一気に禁煙に取り組みましょう。

そこで大切なのが、たばこをやめるタイミングを選ぶこと。たばこをやめると、離脱症状からボーっとしたり、イライラしたりしますので、仕事や家庭でのストレスが少ない時から禁煙を始めるのが成功の秘けつです。

- 禁煙すると体はこう変わる
- 20分：血圧や脈拍が正常になる。
 - 8時間：血液中の酸素濃度が正常になり、運動能力が改善する。
 - 24時間：心臓発作（心筋こうそく）のリスクが減る。
 - 48時間：おいと味の感覚が回復し始める。
 - 48～72時間：ニコチンが体から完全に抜ける。
 - 72時間：気管支の収縮がとれ、呼吸が楽になる。
 - 2～3週間：体の循環が改善し、歩行が楽になる。
 - 3か月：肺の浄化機能が正常になる。血液成分、肺の細胞が正常になる。
 - 1～9か月：せき、静脈うっ血、全身のけん怠感などが改善する。
 - 5年：肺がんになる確率が半分に減る。
 - 10年：肺がんになる確率がたばこを吸わない人と同程度になる。口腔がん、こう頭がん、食道がん、胃がんなどになる確率が減少する。

～禁煙グッズを上手に利用しよう～

ニコチンガムやニコチンパッチなどの禁煙補助剤を使うと離脱症状を軽減でき、禁煙の成功率が約2倍に高まります。禁煙パイプ、禁煙あめ、糖分の少ないガムなども気分転換に役立ちます。



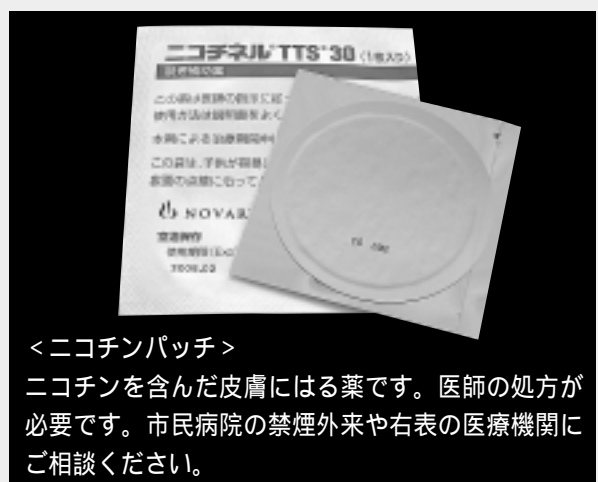
<ニコチンガム>

ニコチンを含んだガムです。薬局などで購入できます。

1粒ガムを口に入れて、ゆっくり15回かむ。

1分間かまずに、ほぼと歯ぐきの間にガムをはさんでおく。

とを30分から1時間ほど繰り返す。



<ニコチンパッチ>

ニコチンを含んだ皮膚にはる薬です。医師の処方が必要です。市民病院の禁煙外来や右表の医療機関にご相談ください。