

## 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：火曜日の午後

(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 C受付 (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 1,000 円(自費です)

\* **カウンセリング+貼付薬** 合計 約 13,000 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 20,000 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

禁煙学会認定指導者  
慢性呼吸器疾患看護認定看護師  
呼吸療法認定士



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!!

