

# 私たちと一緒に卒煙しませんか？

タバコをやめられないのは、あなたの意志の弱さではなく、ニコチンのもつ強い依存性が原因です。ニコチン依存症は治療が必要な病気とされており、お医者さんに治療薬を処方してもらうことにより禁煙の成功率が高まります。



## 禁煙外来ってどんなことをするの？

### 初回

- ①ニコチン依存度チェック！（保険適応となるか問診をとります）
- ②息に含まれるタバコの有害物質（一酸化炭素濃度）を測定します。
- ③医師と禁煙の手助けとなる使用お薬を選びます。
- ④看護師がどのように禁煙生活をのりきったらよいかアドバイスをします。

期間は3か月間です。  
1年経過すれば  
リトライも可能です！



### 2回目（初回から2週間後）・3回目（4週間後）・4回目（8週間後）

- ①呼気中の一酸化炭素濃度を測定します。
- ②看護師と禁煙生活はどんな様子か、これからどのように禁煙を続けるかお話をします。
- ③医師と薬剤が合っているかどうかお話しします。

相談しながら一緒に  
歩みましょう！  
ご予約お待ちしております。



### 5回目（12週間後）

- ①呼気中の一酸化炭素濃度を測定します。
- ②医師・看護師と禁煙について振り返ります。



※料金は使用する薬剤により前後しますがおよそ13000円～20000円（3割負担の場合）です。  
1日1箱吸う方として計算すると1ヶ月の煙草代くらいで禁煙できます！経済的にもお得です。

毎週火曜日の午後に実施しています。予約制ですので、まずはお問い合わせ下さい！

☆第1・3火曜日：14時～15時30分 ☆第2・4火曜日：15時～17時

