

いつやめる？ 今でしょ！

～3ヶ月2万円で禁煙をゲット！！～

・・・タバコを吸っている人にききました・・・

Q. 禁煙しない理由は何ですか？ A. 第1位・・・「イライラしてしまうと思うから」

そのイライラやストレスの原因、実はニコチン依存によるものかも。禁煙でストレスが減少することは医学的に証明されています。イライラするから、ストレスがあるからタバコを吸うのではなく、**タバコを吸っているからイライラするし、ストレスになる**のです。

Q. どうしたら禁煙すると思いますか？ A. 第1位・・・「健康を損ねたら」

がん、心臓病、呼吸器疾患、糖尿病……タバコは様々な病気を引き起こすだけでなく、例えば全身麻酔の手術では術後に傷の治りが悪かったり、合併症を起こしやすかったりと回復の妨げになります。タバコを吸いながらその日(健康を損ねる日)を待つのではなく、**元気うちに禁煙を、元気だからこそ禁煙を**しませんか。

禁煙で体はこう変化する

やめて1分	タバコのダメージから回復しようとする機能が働き始める。
24時間	心臓発作の確率が減る。
48～72時間	ニコチンが体内から完全に抜ける。
2～3週間	循環機能が改善。歩行が楽になり肺活量は30%回復。
1～9ヶ月	せきや静脈うっ血、全身倦怠感が改善される。
5年	肺がんになる確率が半分になる。



ワルコス

ユミちゃん

Let's 禁煙外来

～3ヶ月の間に5回通院します～

先輩からのひと言

本 YES,今でしょ！禁煙してみようかな。

とりあえず電話: 57-6044
保健師さん、看護師さんが快く対応。喫煙の状況など話をする。

初回受診日

どきどきの顔合わせ。問診票を記入し担当の看護師さん、保健師さんと面談。呼気中の一酸化炭素濃度も測定。医師と相談し禁煙日や薬を決める。今日はまだ吸えるんだ～。

禁煙開始日

処方された薬を使用しつつ決められた日から禁煙をスタート！禁煙記念日☆

2回目受診日(2週間)

担当保健師さんが禁煙後の様子を聞いて、一酸化炭素濃度も測定。減ってる～！

3回目受診日(1ヵ月)

正直、吸いたくなることもあったけど、何とか乗り切った。山は越えたぞ！！

4回目受診日(2ヵ月後)

山を越えたら、案外いける。あと少し～。

5回目受診

ついにタバコを卒業！禁煙証書授与。気分も、息もFRESH！！

こんなに楽にやめられるなら、もっと早くやめればよかった。

禁煙外来



お問い合わせ
諏訪赤十字病院健診センター
電話: 0266-57-6044