




たばこと健康

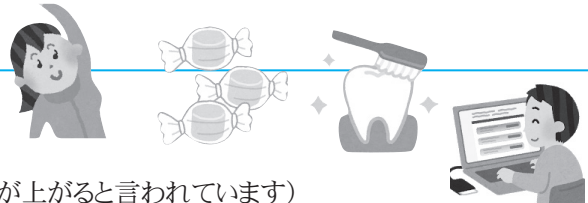
今月は2月号に引き続き、禁煙の方法、コツ、禁煙治療などについてお伝えしていきます。

禁煙の方法 ~いろいろあります~

禁煙治療を受ける	薬局の薬を使う	とにかく我慢をする
<ul style="list-style-type: none"> ●本数が多い人 ●禁断症状が強い人など 	<ul style="list-style-type: none"> ●本数が少ない人 ●禁煙治療に保険が適用されない人など 	

禁煙のコツ ~吸いたくなってきたときは~

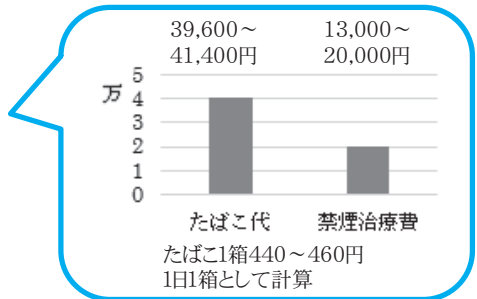
- ・水、お茶を飲む ・歯を磨く ・10分間我慢する
- ・体を動かす ・糖分のないあめやガムで紛らわせる
- ・禁煙サイトを閲覧する(禁煙仲間と励ましあったりすると効果が上がると言われています)
- ・禁煙してよかったことを考える ・周囲の人にも禁煙をすすめる ・今日までの努力に自信をもつ



禁煙治療 ~自力も一つですが治療や補助剤で、より確実にあまりお金をかけずにやめられます~

ニコチン依存症をチェックし、禁煙補助薬(ニコチンを含まない飲み薬、ニコチンパッチ、ニコチンガムなど)を使った禁煙プログラムを開始。『すぐ禁煙.jp(ファイザー)より』

- 禁煙治療のスケジュールは? 12週間を基本としている。
- たばこ代と保険※による禁煙治療の比較(約3か月で計算)
- ※一定の条件を満たせば、健康保険等を使うことができる。
- ・禁煙治療費: 1万3千円から2万円程度
- (自己負担額3割として計算、使用する薬にもより変動あり)



禁煙治療ができる近隣の医療機関(H29.10.4現在)『NPO法人日本禁煙学会 ホームページより』

医療機関名	住所	電話番号
須崎医療クリニック	須崎市多ノ郷5748-1	0889-43-1001
中土佐町立大野見診療所	中土佐町大野見吉野234番地	0889-57-2127
梶原町立国民健康保険梶原病院	梶原町川西路2320-1	0889-65-1151
四万十町国民健康保険大正診療所	四万十町大正459番地1	0880-27-0210
くぼかわ病院	四万十町見付902-1	0880-22-1111

検索 禁煙外来 高知

禁煙に関心がある方、禁煙したいと思っている方、禁煙の方法はさまざまなものがありますし、禁煙治療にもさまざまな治療があります。まずは第1歩、行動に移してみませんか。

たばこが身体に悪いことは多くの人が知っています。

たばこを吸う人を喫煙の害から守りたい!たばこを吸わない人を受動喫煙の害から守りたい!どちらも大切です。大切なことは正しい知識と寄り添う気持ちではないでしょうか。

