



禁煙外来について

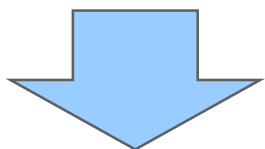
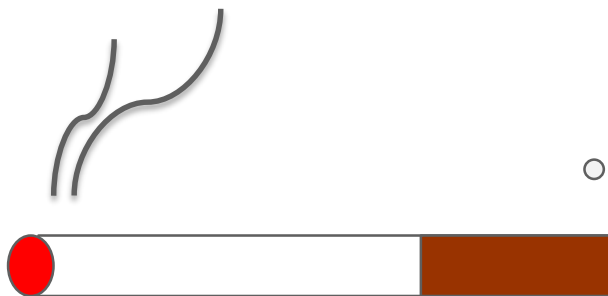
岩手県立山田病院
外来 看護科



なぜ禁煙が必要か

たばこの先から
出て、周りが吸
い込む
「副流煙」

喫煙者が
吸い込む
「主流煙」



- ・依存性を持ち血管を収縮させる「ニコチン」・・・ 2.8倍
- ・発がん性物質を含む「タール」・・・ 3.4倍
- ・体を酸素不足にする「一酸化炭素」・・・ 4.7倍

※主流煙を1とした場合



タバコの体への影響

- * 慢性閉塞性肺疾患（COPD）
- * 咳・痰・息切れ
- * 発がんリスク（肺がん・喉頭がん・食道がん・胃がんなど）
- * 血圧・脈拍の上昇
- * 動脈硬化
- * 脳卒中
- * 皮膚の老化



禁煙のメリット



- * 呼吸機能の改善
- * 癌のリスクが減る
- * 血圧・脈拍が下がる
- * 心臓の病気のリスクが減る
- * 食べ物がおいしくなる
- * 皮膚の老化防止
- * タバコの臭いにつかなくなる
- * 火の始末の心配がなくなる
- * お金がたまる



ちなみに・・・

1日1箱吸っている人なら (※1箱400円で計算)

1ヵ月・・・1万2000円

3ヶ月・・・3万6000円

半年・・・7万2000円

1年・・・14万6000円

5年・・・73万円

今までの禁煙は・・・



一人で禁煙に挑戦！



イライラ・吸いたい誘惑などの「ニコチン切れ症状」



禁煙失敗



『ニコチン依存症』だからです



禁煙治療



『ニコチン依存症』は保険診療で治療可能です。

- ◆禁煙補助薬には貼り薬または飲み薬があります。
- ◆禁煙補助薬を使う事で、禁煙時の「ニコチン切れ症状」を和らげ、禁煙の成功率を高めます。



当院の禁煙外来のしくみ（1）



◆禁煙外来（受付時間）

月曜日 8:30～11:00

火曜日 8:30～11:00

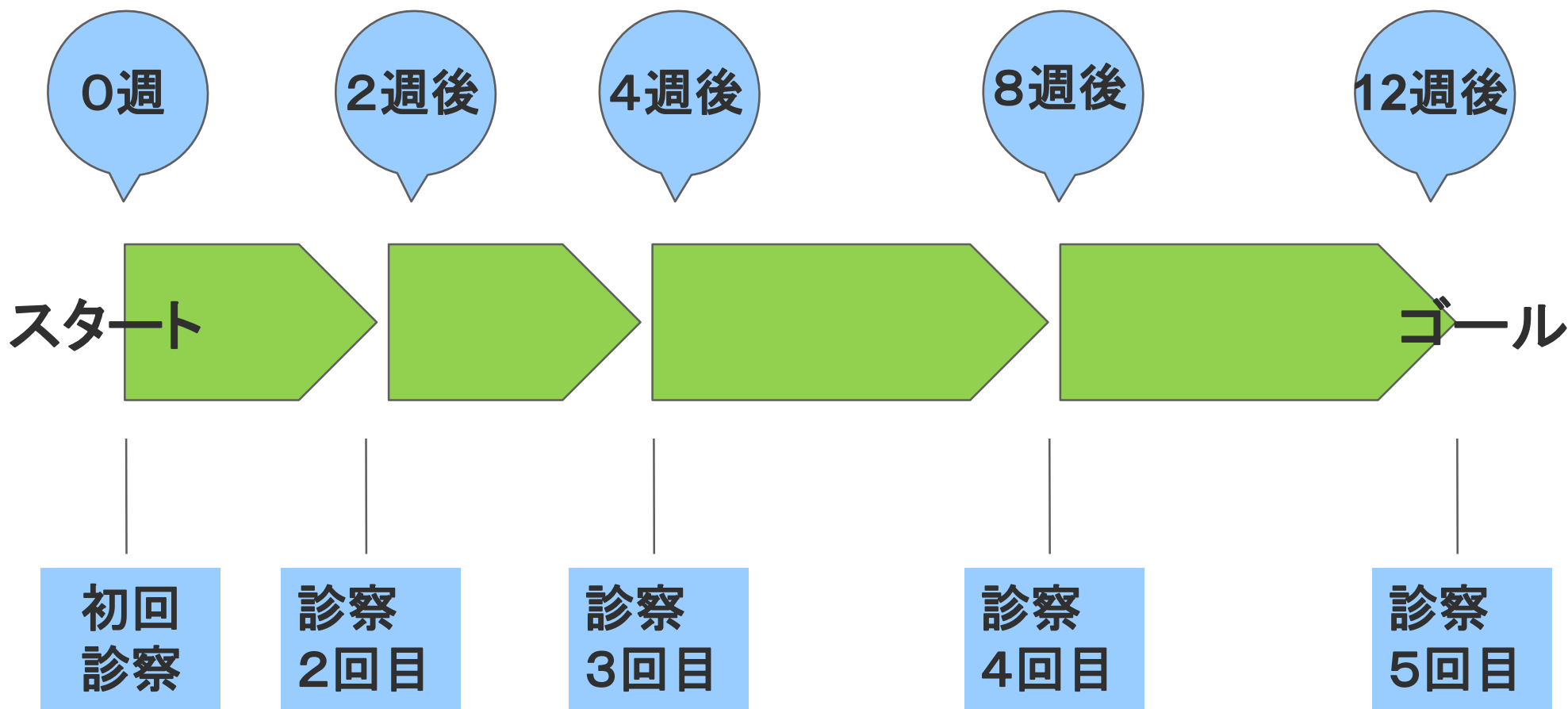
水曜日 8:30～11:00

◆禁煙外来の費用（※通院5回分）

- ・保険適応3割の方・・・1万5000円前後
- ・保険適応1割の方・・・5000円前後



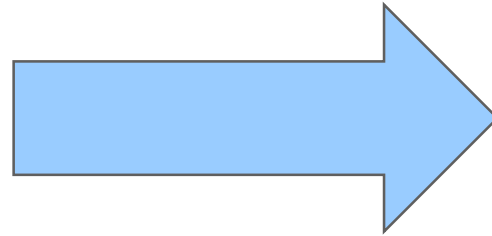
当院の禁煙外来のしくみ (2)



12週間にわたり合計5回の診察

当院の禁煙外来のしくみ (3)

禁煙を決意



禁煙外来へ

- ◆ 診察前検査(一酸化炭素濃度呼気検査)
- ◆ 呼吸器科医師の診察
- ◆ 看護師との面談

禁煙開始から終了まで禁煙継続のためのサポートをしています。

禁煙開始7日目と診察日前日に電話訪問をし、禁煙状況の確認と励ましを行っています。

禁煙外来を途中でやめてしまった その理由・・・

- ◆ 家族が吸っているから
- ◆ 職場の同僚や友人に勧められて

禁煙を成功させるには

