

やっぱり、やめてみるか。たばこ

今年こそ、きっぱりたばこをやめようと考えているなら、今を逃さず、チャレンジしてみませんか。たばこをやめた自分を想像し、自分に合う禁煙方法を見つけましょう。

① **自分でがんばる**
禁煙外来へ行く時間がなく、薬にも頼らないという人は、「たばこや灰皿を捨てる」、「家族に禁煙宣言をする」など、いつでも手軽にチャレンジできます。一度で成功しなくても、あきらめないことが大切です。

② **禁煙外来を受診する**
薬を用いて、医師のサポートを受けながら禁煙する方法です。一定の条件を満たせば、健康保険が適用されます。

③ **禁煙補助薬を購入する**
「禁煙外来に行くのは気が引けるけど、自分では…」という人が、ニコチンガムやニコチンパッチなどを活用する方法です。薬局や薬店で購入できます。



禁煙の方法について

禁煙外来を利用しよう

専門医療機関で、医師のサポートのもと、薬などを使うことで、より禁煙することが出来ます。禁煙を考えている人は禁煙外来での治療を検討してください。予約が必要などところもありますので、詳細については、必ずご自身で医療機関に確認してください。

健康保険を適用できます

禁煙外来では、次の要件をすべて満たしている場合、健康保険を適用することができます。

- ① ニコチン依存症を判定するテストで10点中5点以上
- ② 1日の喫煙本数×喫煙年数≧200以上(35歳以上のみ)
- ③ 直ちに禁煙を始めたいと思っている
- ④ 禁煙治療を受けることに文書で同意している

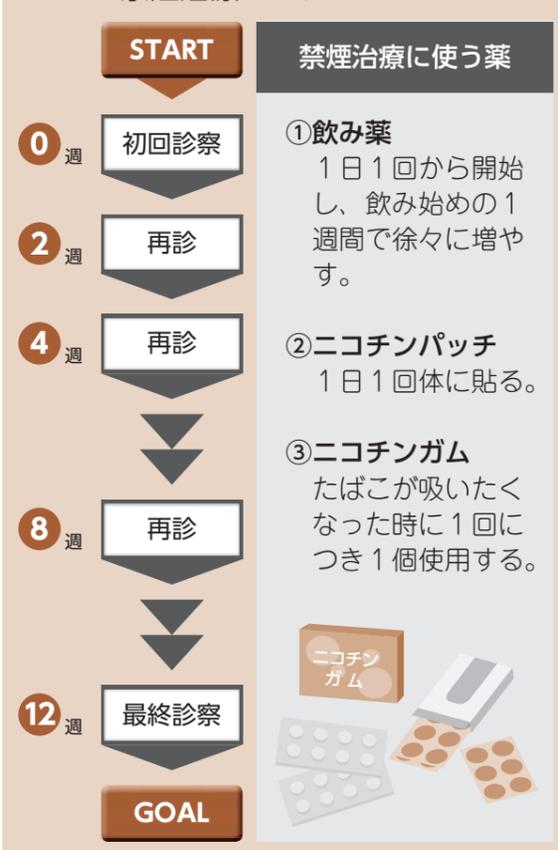
※これらの要件を満たさない場合でも、自由診療により受診できます。



橋本市内の禁煙外来がある医療機関

医療機関名	所在地	電話番号
谷内クリニック	東家4-2-4	39-3339
山本病院	東家6-7-26	32-8899
曾和医院	御幸辻218-3	33-3003
奥野クリニック	御幸辻148-1	34-0010
ひふせ耳鼻咽喉科	三石台1-3-1 フォレストはしもと2F	37-1133
橋本市民病院	小峰台2-8-1	37-1200
梅本診療所	隅田町河瀬352	33-0477
虎谷内科小児科医院	高野口町向島177	42-2802
森下クリニック	高野口町向島42-13	44-1666
辻本クリニック	高野口町大野235-1	42-2528

禁煙治療のスケジュール



こんなに変わった！禁煙成功者にインタビュー

自分に負けないように！意志固く！

禁煙成功までの経過

●禁煙の準備

- ①自分で決まりごとを作った
 - 目標は、「さらなる健康」
 - たばこを吸ったら、1本1,000円の罰金制度
 - たばこを吸ったら、いつも以上に歩く
- ②たばこ・灰皿を捨て、禁煙パイポを購入した
- ③家族に宣言した

●禁煙スタート

- 初日** ●たばこを吸いたいと感じることが多々あった。
- 1週間** ●だんだん慣れてきたが、口寂しい。
- 1カ月** ●体が軽くなり、呼吸がしやすくなった。
- 3カ月** ●食べ物の味がよくわかり、おいしく食べられるようになった。
●運動が継続でき、1日1万歩のウォーキングが日課になった。
- 2年** ●禁煙継続中

●禁煙後の感想

「自分の健康は、自分で守る」という強い意志で、たばこをやめることができました。禁煙後、今まで以上に運動や食事に気をつけ、健康を維持できています。自分には無理かもという不安より、まずはチャレンジが大切。たばこをやめて、本当によかったと思います。

愛犬の死をきっかけに、「健康で長生きしたい」「家族の健康にもよいことをしたい」と思い、禁煙にチャレンジしました。



禁煙に成功した杉本研さん(66歳)

杉本さんのたばこ歴

喫煙期間 43年(20~63歳)
喫煙量 15~20本/日

たばこを吸いたくなる場面での代替行動

朝起きた後	→	すぐに顔を洗う
食事の後	→	すぐに歯を磨く
じっとしている時	→	体を動かす
口寂しい時	→	ガムを噛む
喫煙場所	→	極力近寄らない

薬局で禁煙補助薬を購入する

ニコチンパッチ、ニコチンガムは薬局で購入できます。和歌山県では、「禁煙サポート薬局」の資格を持った薬局もあります。禁煙サポート薬局では、認定薬剤師が禁煙に関する質問にお答えします。気軽に相談してみましょう。

●橋本市内の禁煙サポート薬局

- 市内の禁煙サポート薬局は次のとおりです。
- 西山薬局
(高野口町大野237-15)
☎42-10137
- 大竹薬局
(高野口町名倉200-2)
☎42-4193

禁煙メッセージ

禁煙に成功すると、健康面では自分や周囲の人の病気のリスクが減ります。経済面では、1日1箱440円とした場合、1カ月で約1万3千円、1年間で約16万円も貯まります。禁煙するのに早すぎる、遅すぎるということはありません。「自分で」「禁煙サポートを受け」など、方法はさまざまですが、自分にあった方法で、自分のため、周りの人のためにも、禁煙にチャレンジしましょう。