



# 禁煙外来のご案内

＜お薬を使って、専門の医師と一緒に治療に参加してみよう＞

南京都病院の禁煙外来が木曜日から**月曜日の13:30～15:00**に変わりました。  
電話予約が出来ます。禁煙にチャレンジしてみたい方は、0774-52-0065 まで。



禁煙外来担当医師：酒井茂樹

喫煙は日本人の3大死因である、癌・心疾患・脳血管疾患への関与が明らかになっています。日本では年間11万人が喫煙の影響で死亡しているという試算もあり、喫煙者と非喫煙者では生存期間に約10年間の開きがでるという報告もあります。このように、喫煙による健康への悪影響は自明のところですが、残念ながら日本の喫煙率は、欧米諸国に比べると高い水準にあるのが現実です。



当院の禁煙外来では、主に内服での禁煙補助薬を使用した禁煙プログラムを行っています。私自身も、子供の頃のラジオ体操にはじまり、日記やジョギングなど良い生活習慣はなかなか続かない人間ですが、皆様の禁煙を少しでもお手伝いできればと考えております。興味のある方は、月曜午後の禁煙外来にお越しいただければ幸いです。

日本では積極的ではありませんが、海外ではたばこの害をパッケージに描いています。ここで少し紹介します。



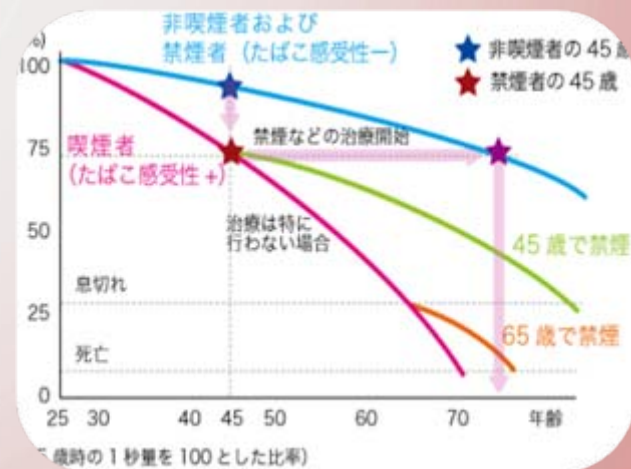
おなじみのマイルドセブンやセブンスターも海外では有害であることを強調しています

## ニコチン依存症は、病気です。保険で治療ができるようになりました。



タバコは、肺がんだけではなく胃潰瘍、喘息、心筋梗塞、脳梗塞などの循環器にも悪い影響を及ぼします。自覚症状として、咳が出たり、痰が多くなったり、息が苦しいなと感じたりしたことはありませんか？

COPD（慢性閉塞性肺疾患）は、別名タバコ病ともいわれています。症状が進むと酸素ボンベが必要な生活を送ることになります。タバコをやめるだけで、咳や痰が減ります。



京都市では、「京都市民健康づくりプラン」において、未成年者の喫煙をなくすとともに、成人の喫煙率の低下と「禁煙・分煙・防煙」等の推進が進められています。

私も、H23年よりNPO京都禁煙推進研究会・各保健センターの保健師・医学生・看護学生の方と一緒に小・中・高等学校での防煙指導に参加しています。子供たちと関わり感じたことは、子供が親の体を心配して禁煙相談してきたことが印象に残っています。

病気になってから辞めるのではなく、一度禁煙にチャレンジしてみませんか？卒煙のコツをお伝えしたいと思います。

禁煙のコツは個々によって違ってくると思います。

オリジナルなあ・い・う・え・お を考えて実行してみてくださいはどうか？

私も考えてみました・・・

**あ**: あきらめないで

**い**: 一回でなくて何回もチャレンジして

**う**: 運動はダイエットにもなるし

**え**: 映画を見たい、おしゃべりしたい、気分転換しながら

**お**: お金もたまって、大好きな韓国旅行に行けたよ。

禁煙治療薬



たばこの花

可憐な花ですがこの葉っぱから作られるたばこは健康被害のもとになります。



禁煙外来では、皆様の禁煙を支援します。



看護部広報プロジェクト

禁煙外来への予約をお持ちしております