

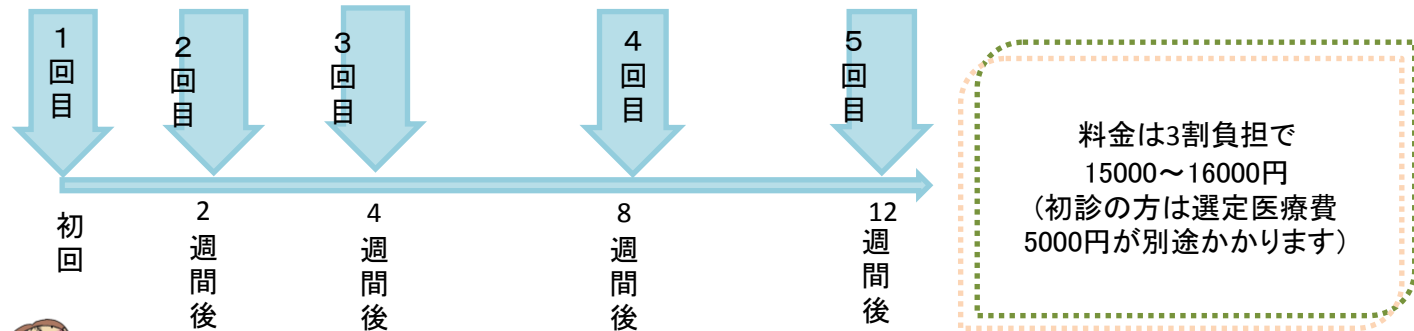
# 禁煙外来について

保健指導の場で、「タバコ吸われるんですね」と声をかけると「禁煙する気はないから！」「禁煙した方がいいのは分かってるけどねえ」「いつかはやめようと思ってる」「禁煙したけどまた吸っちゃって、禁煙したいと思ってるんだ」など皆様いろいろなお返事をされます。皆さんたばこが身体に悪いことはご存じですが、禁煙したくなかったり、禁煙しようとしてもできなかったりと葛藤を抱えている方が多くいらっしゃいます。そんなあなた！禁煙外来を覗いてみませんか？今回は刈谷豊田総合病院での禁煙外来についてご紹介します。

## 何をするのか



健康保険等を使った禁煙外来では12週間で5回の診察を受けてもらい、その後は電話にてフォローさせていただきます。



当院での禁煙外来の流れ

### 1回目

測定(身長・体重・血圧)  
質問票記入  
看護師と面談  
医師診察  
一酸化炭素濃度測定  
禁煙治療同意書の作成  
禁煙宣言書の作成  
薬剤師による薬の説明



### 2回目

### 4回目

測定(体重・血圧)  
質問票記入  
看護師と面談  
医師診察  
一酸化炭素濃度測定



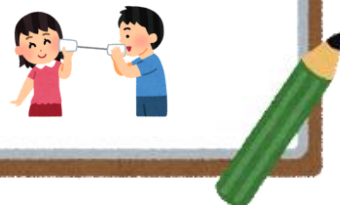
### 5回目

測定(体重・血圧)  
質問票記入  
看護師と面談  
医師診察  
一酸化炭素濃度測定  
卒煙証書授与式(禁煙できた方のみ)



### 卒煙以降

5回の禁煙外来終了後は、  
3ヶ月後、6ヶ月後、12ヶ月後と  
禁煙が継続できるようフォローの  
電話をさせていただきます。



## どんな薬を使うのか



当院では2種類の薬から患者さんの状態に合わせたものを選んで使用しています。

### 飲む

ニコチンを含まない飲み薬で  
1日2回食後に飲みます。  
始めの1週間で徐々に服用量  
を増やし、飲み始めて8日目  
に禁煙を開始し、12週間服薬  
します。飲むだけなので使い方  
が簡単で、肌の弱い人でも使用  
できるというメリットがあります。



### 貼る

ニコチンを含んだ皮膚に貼る  
薬です。起床時から就寝時まで  
1枚体に貼ります。かぶれを防ぐ  
ために、毎日貼る場所を変えます。  
使用していることを人に気づかれ  
にくいというメリットがあります。



## 経験者の声



当院の禁煙外来にて禁煙を成功させたAさんにインタビューしてみました。

禁煙のきっかけは？

家族がうるさかったのもありますが、  
年を追うごとに息切れや体力が  
落ちていくのがつらかったんです。

禁煙してよかったことは？

体の調子は、間違いなく良くなりました。  
疲れにくくなったことと、頭痛も以前より少なくなりました。  
喫煙する場所もいちいち探さなくて良くなりましたし！

禁煙中辛かったことは？

不思議と家では、吸いたくならなかったのですが、  
禁煙中がちょうど、お祭り行事や忘年会シーズンだったこともあり  
大きな山場ばかりで、とても辛かったです。

禁煙にチャレンジ  
してみた感想は？

自主的な禁煙は、挫折の繰り返しで禁煙外来に頼りました。  
受診中は、先生・スタッフが一生懸命サポートしてくれて、  
禁煙をポジティブに考えられるようになり、一人ではできなかった  
ことを達成できました。今では、自分の生活にタバコは必要無いと  
思えるようになりました。



当院の禁煙外来では2016年4月19日の時点で202名の方が卒煙しています。  
5回の禁煙外来終了時点で禁煙成功率約7割！(2014年度)

## 予約・日時・場所



(刈谷豊田総合病院の場合)

### 日時・場所

毎週火曜日の13:30～14:30に専門外来にて行っています。

### 予約方法

健診センター又は内科の受付にお越しいただくか、電話にてご予約下さい。TEL:0566-25-8182

