

もっと知ってほしい タバコのこと



ナビゲートするから
ついて来て
ほしいワン!

謎の秋田犬 **けんけん**(健犬)♂
オス。なぜか人間の健康情報に詳しく、人の言葉が話せるが、もちろん犬なので語尾に「ワン」がつく。彼についていくと、「お宝=健康」へ導いてくれるらしい。

つづきは
こちら

*こっちやけ...「こっち来い」
*めんけな...「かわいいな」



このままタバコをやめたいのはやまやまなんだけど...
長いこと習慣になってるし、禁煙を続けられるかなあ?



タバコがやめられないのは習慣や意志の弱さのせいではなく、「ニコチン依存」が原因。気持ちだけで打ち勝とうとするのは難しいので、禁煙外来や禁煙補助剤を利用して治療を受けるのがおすすめだワン!



気分転換につき合ったり、私たちも協力するから、
きっとできるよ!

狙い目はこれ!

禁煙外来

禁煙外来での治療ならお医者さんのサポートと禁煙補助剤(タバコが美味しくなくなる薬やニコチンパッチ)の使用で、成功率も高く、ラクに禁煙できます。
12週間で5回の外来。パッチコースで約13,000円、飲み薬コースで約20,000円。いずれも、1日240円以下です!

- New** ●2020年4月より、パソコンやスマホなどでのオンライン診療も対象となりました。
※初診と最終回は対面での診察が必要。
- 加熱式タバコの禁煙治療にも健康保険が使えます。
※健康保険適用には一定の条件があります。

禁煙外来を探してみよう!!

禁煙治療に保険が使える医療機関
<http://www.nosmoke55.jp/nicotine/clinic.html>

日本禁煙学会 禁煙外来



禁煙がグッとラクに!

禁煙補助剤

- 飲み薬(バレニクリン)→病院で処方**
禁煙外来で処方される、タバコが美味しくなくなる薬。成功率が高く、3か月後の成功率は約8割!禁煙せずにはじめられるのもポイントです。
※運転業務に従事する方は、必ず医師に相談を。
- ニコチンパッチ→病院で処方/薬局・薬店で購入**
1日1回起床時に貼ることで、皮ふからニコチンを補給して、禁煙時のイライラを緩和。パッチのサイズを大→中→小と小さくしていき、スムーズな禁煙を達成します。
※第1類医薬品のため、購入時に薬剤師の説明を受けること。また、「大」のサイズは、禁煙外来での処方のみ。
- ニコチンガム→薬局・薬店で購入**
吸いたくなってきたときに使用することで、ニコチンの禁断症状を20~30分で抑えることができます。頬と歯ぐきの間にはさんで、ニコチンをゆっくりと染み込ませるのがコツです。

自分にあった方法で
チャレンジだワン!



