



禁煙は疾患の予防や治療に欠かせない大切な健康管理の方法です。禁煙を始めてから体内からニコチンが抜けていく時に現れる離脱症状対策には禁煙治療薬が有効です。ニコチン依存度が高い人は治療薬の準備をしましょう。

## 禁煙外来やっています！



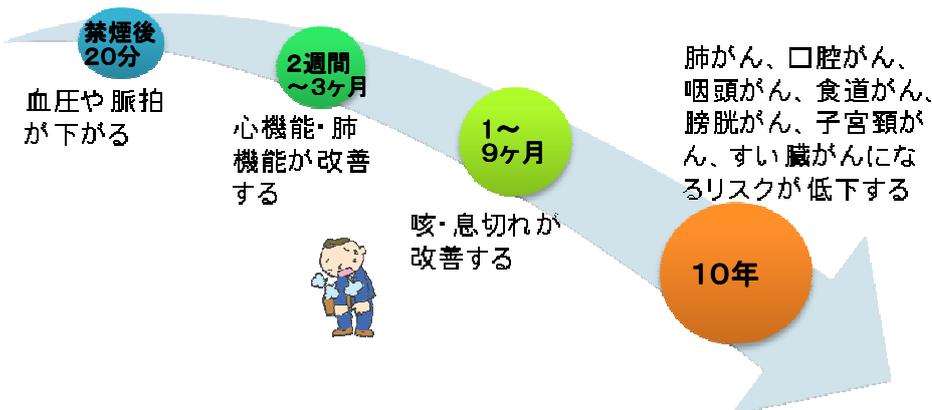
### 禁煙に関する主な病気

- 動脈硬化促進 心臓や脳の血管がつまりやすくなる  
◇ 狭心症・心筋梗塞・脳梗塞など
- ガンになりやすい 肺、口やのど、食道、膀胱など
- 呼吸器がおかされる 肺や気管支が壊れていく病気になる  
◇ 慢性気管支炎・閉塞性肺疾患による慢性呼吸不全など

### 健康保険等で受けられる禁煙治療があります！

- ニコチン依存症テスト(TDS) 5点以上
  - (1日 喫煙本数 × 喫煙年数) 200 以上
  - 1ヶ月以内に禁煙したいと思っている
  - 医師から受けた禁煙治療の説明に同意
- \* 上記の要件を満たす場合

### 禁煙による効果



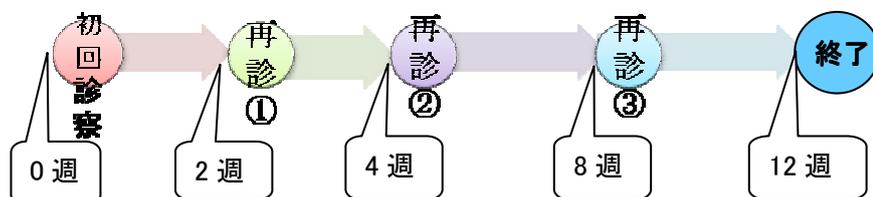
### チャチャツとレシピ

「キャベツとえのきの  
ポン酢炒め」

<材料> (1人分)  
 ・キャベツ 3～5枚  
 ・えのき 1袋  
 ・ねぎ 10cm  
 ・にんにく 1片  
 ・ポン酢 大1

- ① 野菜は食べやすい大きさにカットする
- ② フライパンにサラダ油大1を熱し、つぶしたにんにくを入れ、香りが出たら①を入れ、しなっとなったら、ポン酢大1を回し入れて出来上がり

### 禁煙スケジュール(飲み薬)



- \* 初診～12週で5回の診察となります。(保険適用期間)
- \* 費用はお問い合わせください