

禁煙外来

初診

現在の健康状態や喫煙状況を確認し、禁煙の進め方を一緒に考えます。禁煙の仕組みや、なぜやめにくいのかといった医学的な背景も説明します。

治療方法の選択

医師と相談しながら、以下のような方法を組み合わせて進めます。

- 禁煙補助薬の使用（医師の判断により処方）
- 生活習慣の見直し
- 禁煙を続けるためのコツの指導

禁煙中の不安や困りごとを相談しながら、継続できるようサポートします。

主な治療内容

- **禁煙補助薬（医師の判断で使用）**：禁煙時に起こりやすいイライラや集中しにくさを軽減し、禁煙を続けやすくします。
- **行動サポート**：たばこを吸いたくなる場面の対処法や、生活リズムの整え方をアドバイスします。
- **生活習慣の改善**：睡眠、食事、ストレス管理など、禁煙を助ける習慣づくりを支援します。

禁煙を始めるタイミングは「思い立った今」

禁煙は、どの年齢でも始める価値があります。「やめたいけれど続かない」「一度挑戦したけれど挫折した」という方でも、専門的なサポートを受けることで成功しやすくなります。

禁煙外来では、あなたのペースに合わせて無理なく禁煙を進められるようサポートします。健康を守るための第一歩として、ぜひ一度ご相談ください。

《禁煙外来受診のメリット》



禁煙の成功率が
高まります

医師・看護師の
サポートで、禁煙
の成功率が上が
ります



つらい離脱症状を
やわらげます

必要時お薬を使
うことで、イライ
ラなどのつらさ
を軽減します



将来の健康を
守れます

禁煙は、がんや
心疾患、COPD
などのリスクを
減らします