

# 禁煙外来の治療の流れ

## 1 通院1回目



喫煙状況の確認とニコチン依存症のチェックを行います。  
また、あなたの息にどのくらい一酸化炭素が含まれているか確認します。

医師・保健師から禁煙に向けての指導や禁煙補助薬の説明があります。  
ニコチン切れ症状の対処法など、あなたに合ったアドバイスをもらうこともできます。

## 2 通院2回目



禁煙による離脱症状(禁断症状)が続く場合は、医師・保健師と一緒に解決策を考えてくれます。

初診で行った一酸化炭素の量を引き続き測定します。禁煙ができていれば、一酸化炭素の量は、タバコを吸わない人と同程度の値になります。

## 3 通院3回目



禁煙によって、体調が良くなるころです。

## 4 通院4回目



禁煙も安定して行きます。体重が増えた人は、食事や運動など、あなたに合った改善策を一緒に考えます。

## 5 通院5回目



禁煙プログラムの最終回です。ここまで続くと、禁煙を続ける自信がつくはずですが。ただし、ずっと禁煙を続けていくためにも、自分が禁煙した理由やタバコの害など、禁煙のポイントをいつまでも覚えておきましょう。

### 《愛媛県近隣の方・禁煙外来申込先》

大王製紙健康保険組合 健康管理課 禁煙担当:高橋・渡邊・宮崎

TEL:0896-24-5051 E-mail:junko.takahashi@daiogroup.com