

実際に浦郷診療所の禁煙外来で禁煙に成功された方にインタビューしました！

浦郷在住 大新昭男さん（禁煙歴 4 年）

Q 1. 禁煙をしようと思ったきっかけは？

たばこの値上げ、健康面を気にしていたこと、前からたばこを辞めたいと思っていたところ、ちょうど浦郷診療所の保険適用での禁煙外来がスタートとなったことがきっかけです。

Q 2. いつから始めましたか？

平成22年11月2日から保険適用での禁煙外来がスタートとなったのでその日に始めました。

Q 3. どういう治療でしたか？

当時の治療は、禁煙パッチのみでした。定期的に浦郷診療所に通いながら治療しました。毎日禁煙パッチを貼って、大きいパッチから段々と小さいパッチに変わっていきました。受診した時に併せて、肺活量も測ってもらい、段々と値も目に見えて良くなっていきました。

Q 4. やめて良かったと思うことを教えてください。

良いこといっぱいありますよ！まずは寝たばこや、吸った後に家を出る際の火事の心配をしなくなりました。寝たばこして、畳を1枚焦がしたこともあったので(笑)。たばこを吸える場所を探さなくても良くなりました。体重は、2kg増えたけど元に戻りました。肺活量も段々と良くなっていってますね。



実は浦郷診療所の禁煙外来
第1号の方でした！

船越在住 口村哲朗さん（禁煙歴 3 年）

Q 1. 禁煙をしようと思ったきっかけは？

結婚に向けて、奥さんに「辞めるように」言われたのがきっかけです。

Q 2. いつから始めましたか？

平成23年の春から。それまでは1日20本くらいは吸っていました。

Q 3. どういう治療でしたか？

内服薬（口から飲む薬）での治療でした。最初の7日目までは、たばこを吸いながらの治療でしたが、段々とたばこがまずく感じる様に。8日目からは完全に禁煙になって、3か月間継続して治療しました。

Q 4. やめて良かったと思うことを教えてください。

体調はすごく良くなりました。息切れしなくなり胃や鼻も調子いいです。家族や小さい子にも煙たがられなくなりました。金銭面では、ひと月大体1万円はたばこで使っていたから…1年間で12万円ほど浮いている計算か。結構大きいですね！



お医者さんと一緒に禁煙してみませんか？

西ノ島町健康づくり推進協議会だより

西ノ島町健康づくり推進協議会産業保健部会では「たばこ・アルコール・健康診断」をテーマに健康づくりの推進に取り組んでいます。

今回はその中の「たばこ」について取り上げ、浦郷診療所における禁煙外来についてご紹介します。

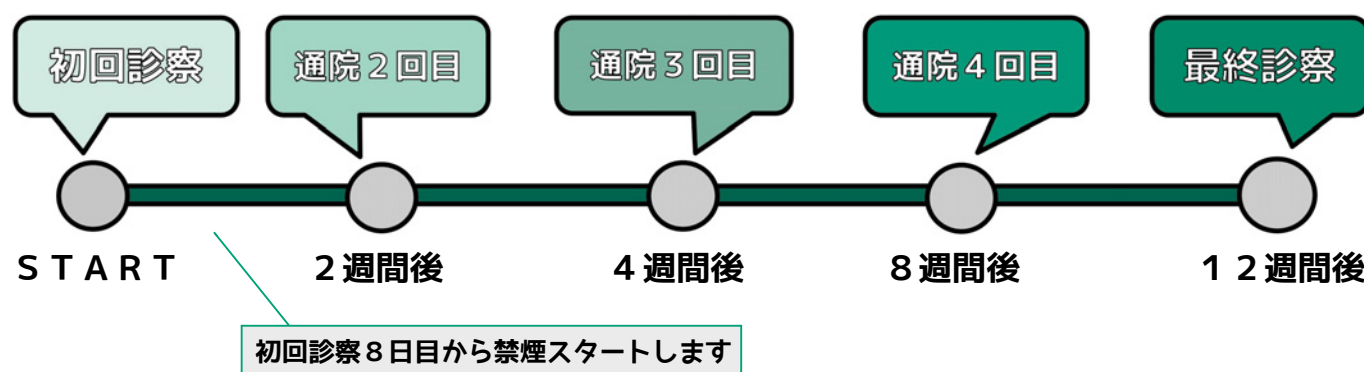
これから禁煙を考えている方、禁煙にチャレンジしたことがあるけどなかなか上手くいかない方、必見です！

浦郷診療所では、**禁煙外来やってます！！**

浦郷診療所では平成22年11月から保険適用での禁煙外来を開始し、現在までのところで43名の方が禁煙に挑戦され、そのうち27名の方が禁煙に成功しておられます。

*禁煙外来ってなに？

3ヶ月（12週間）、5回の診察で、禁煙の実行から継続までサポートしてくれます。



*どれくらいの期間・費用がかかるの？

現在、保険適用で禁煙治療が受けられるようになっています。治療期間は、処方される薬にもよりますが、約3か月間で費用は、全5回で約20,000円です。

*1回挑戦してしまったら、禁煙に失敗した場合、再挑戦できないの？

そんなことはありません！！過去に禁煙治療を行ってから再喫煙をしてしまっても、前回の治療の初回診察日から1年経過すれば、再挑戦できます。禁煙の再チャレンジを、浦郷診療所のお医者さんは待っています！

西ノ島町で禁煙治療が保険適用される医療機関

※予約制※

西ノ島町国民健康保険浦郷診療所

診療日：火・水・金

（連絡先：08514 - 6 - 1211）

※保険適用で禁煙治療する場合、必要な要件がありますのでご相談ください。