

## 愛煙家のあなたへ

あなたはこの中でいくつ知っていますか？

- ① 喫煙所を探すためのアプリが存在する
- ② イメージが悪いという理由で禁煙した芸能人のニュース
- ③ 「禁煙しなければ、背番号を変える」と通告されて禁煙に踏み切ったプロ野球選手
- ④ ホテル族が近隣住民から損害賠償を請求された事件
- ⑤ 火事の原因のほとんどが、寝たばこである

1つでも YES と答えたあなた！ 意識しているかどうかは別として、心のどこかで禁煙に興味を持っている一人です。また、「へえ～、そうなんだ」と思ったあなたもその一人です。

**さあ、あなたも今日から禁煙しましょう！！**

と、簡単に禁煙をおすすめしましたが、ストレスが増えるからやりたくない…と思われる方がほとんどでしょう。

そんなあなたに**朗報**です。

楽に、あまりお金をかけず、そして強制されずに禁煙できる方法があります。そこに行けば、禁煙による悩みに耳を傾け、アドバイスをくれる人がいます。決して、一人で戦っているのではないと思わせてくれる場所。それが**禁煙外来**です。

でも、「禁煙外来」という言葉はよく聞くけど、実際何をするのかよく分からないし、一歩踏み出すには勇気がいりますよね。相和会禁煙外来を受診したAさんも、かつてはそんな皆さんを代表する一人。Aさんはどうして禁煙への一歩を踏み出せたのでしょうか？

父と弟が禁煙に成功し、娘からは喫煙を非難され、職場では限られた喫煙所で肩身の狭い思いの毎日。いつも年始には「今年こそタバコをやめる！」と決意するも、お酒の席で挫折の繰り返し…やめたい気持ちはあるのに、やめられない。

人間ドックの間診票が届いた時、まあたぶんやめられないだろうなと思いつつも「1 か月以内に禁煙しようと考えている」にマークをつけました。それを見た保健師さん、タバコがやめられないのは「ニコチン依存症」という病気のためで、意志が弱いからだけではないこと、Aさんは保険で治療できることを、保健相談の場で教えてくれました。

「よし、これを機に禁煙するぞ！」 Aさんは、その場でさっそく横浜ソーワクリニック禁煙外来の予約を取ったのです。

\* Aさんの禁煙への道のりは、全4回でお送りします。次回はいよいよ第一回目の診察です。

● 今すぐ禁煙外来を探したい方は ➡ 日本禁煙学会HP <http://www.nosmoke55.jp/nicotine/clinic.html>

あなたが保険適用になるかどうかを調べたい方、禁煙外来への受診をお考えの方は

➡ 厚生労働省 e-ヘルスネット <http://www.e-healthnet.mhlw.go.jp/information/tobacco/t-06-007.html>

相和会禁煙外来の詳細は、下記医療法人相和会のHPをご覧ください。

相和会各健診センターでは、健診後の**保健相談**にて、**禁煙のご相談**をお受けしております。ぜひご利用ください！