



# 禁煙外来

予約制

～あなた自身とご家族の健康のために～

## 喫煙は依存症！

『まずは、下の10項目をチェックしてみましょう』

- 自分が吸うつもりよりも、ずっと多くたばこを吸ってしまったことがある
- 禁煙や本数を減らすことを試みて、できなかったことがある
- 禁煙や本数を減らそうとしたときに、たばこが欲しくてたまらなかった
- 禁煙や本数を減らしたときに、次のような症状があった  
イライラ・神経質・落ち着かない・集中しにくい・憂鬱・頭痛・眠気  
胃のむかつき・脈が遅い・手のふるえ・食欲や体重の増加
- 上記の症状を消すために、再びたばこを吸い始めたことがある
- 重い病気にかかったときに、たばこはよくないとわかりながら吸ってしまった
- たばこのために健康問題が生じているとわかっていながら吸うことがあった
- たばこのために、喫煙による神経質や不安・抑うつなどの症状が起きているとわかっていながら吸うことがあった
- 自分はたばこに依存していると感じることがある
- たばこが吸えないような仕事やつきあいを避けることが何度かあった

5項目以上に該当する人は、「ニコチン依存症」です

戸田中央総合病院は、あなたの禁煙を応援します！

ぜひ一度、禁煙外来にご相談下さい。

一定の要件を満たせば、診療費に保険が適用されます。

診察日時  
水曜日 14:00～17:00  
土曜日 9:00～13:00

予約制

予約・お問い合わせ

戸田中央総合病院 048-442-1111

禁煙外来までお問い合わせ下さい。

医師と一緒に、効果的に禁煙しましょう！