



# 診療所だより ～やまゆりの風～

やまゆりクリニックでは、禁煙外来も行っています。

2018年10月1日よりたばこ税が増税し、1箱500円の時代になると言われています。その他にも2020年には、受動喫煙防止の義務化が全面施行されるなど喫煙者は今よりも更に肩身の狭い思いをすることになるでしょう。

いざ禁煙をしようと自分の努力だけでは不安だと言う方が多いでしょう。医師と一緒に治療を行って禁煙してみませんか。

10月号では、禁煙外来についてお知らせします。

## Q. 禁煙外来って保険で治療を受けられるの？金額はどれくらいかかるの？

A. 禁煙治療は、健康保険を使って受けることができます。自己負担が3割の方は、服用する薬にもよりますが約3か月の治療で、約1万3,000円～2万円程度です。仮に1日1箱たばこを吸う人の場合、約3か月分のたばこ代と健康保険を使って禁煙治療を行った費用を比べてみても禁煙治療に使った費用のほうが、たばこ代よりも安くなります。

## Q. 禁煙外来ではどんなことをするの？

A. 禁煙治療は約12週間、5回の診察が基本となります。

初回の診察では、ニコチン依存症のチェックや呼気の一酸化炭素濃度測定を行い、禁煙開始日を決定します。健康状態や喫煙歴にあわせて禁煙補助薬を選択し治療を開始します。

2～5回目の診察では、禁煙状況や禁煙補助薬の効果を確認し、体調管理の改善策を医師と一緒に考えます。



## ◎たばこをやめてここがよかった！

たばこをやめることで朝の目覚めが良くなったり、肌の調子が良くなります。

更に、味覚や嗅覚が鋭敏になると言われています。ですが、やはり一番は金銭面でメリットを実感できます。

例えば、430円のたばこを1日1箱吸っていると仮定しましょう。

1日だけではメリットは感じられませんが、1か月続けてみると約1万3,000円の貯金ができます。

さらに続けると1年で約15万円、5年で約75万円が貯金できます。

5年間禁煙できたご褒美に海外旅行に行ったりリフレッシュするのもいいですね。



1、2回の診察で受診しなくなる方もいますが、その場合の禁煙成功率はとても低いと言われています。

継続して受診し、医師からの処方やアドバイスをきちんと最後まで受けることが大切です。

福島町国民健康保険診療所

# やまゆりクリニック

◎内科・消化器内科・小児科／院長 光銭健三

9月号の午後の診療時間に誤りがありました。訂正し、お詫び申し上げます。

### 診療案内

診療時間	月	火	水	木	金	土
午前 8:30～11:45	●	●	●	●	●	▲
午後 1:00～5:00	●	●	●	訪問診療	●	-

※受付は、診療時間終了の30分前までです。

木曜日は12時まで診療

▲第2・4土曜日のみ診療

■お問い合わせ先

福島町字福島139番地1

☎(0139) 47-3101