

禁煙支援で卒煙されました!!

卒煙インタビューに行ってきました。
禁煙外来で卒煙されどうでしたか？



はじめは、禁煙外来の受診を躊躇していました。でも、何度か声をかけて頂いて、禁煙できたうれしいなぐらいの軽い気持ちで受診しました。初日は、タバコとライター、灰皿を処分して病院へ行き、受診後、直ぐにパッチを貼り禁煙をスタートしました。初めのうちはガム、飴、するめなどを常備していましたが、案外思っていたよりも早くスムーズに禁煙できました。

タバコは身体にも悪く、タバコの代金も値上がりしたので、今は禁煙外来を受診し、楽に禁煙することができてよかったですと思います。

(一部抜粋)

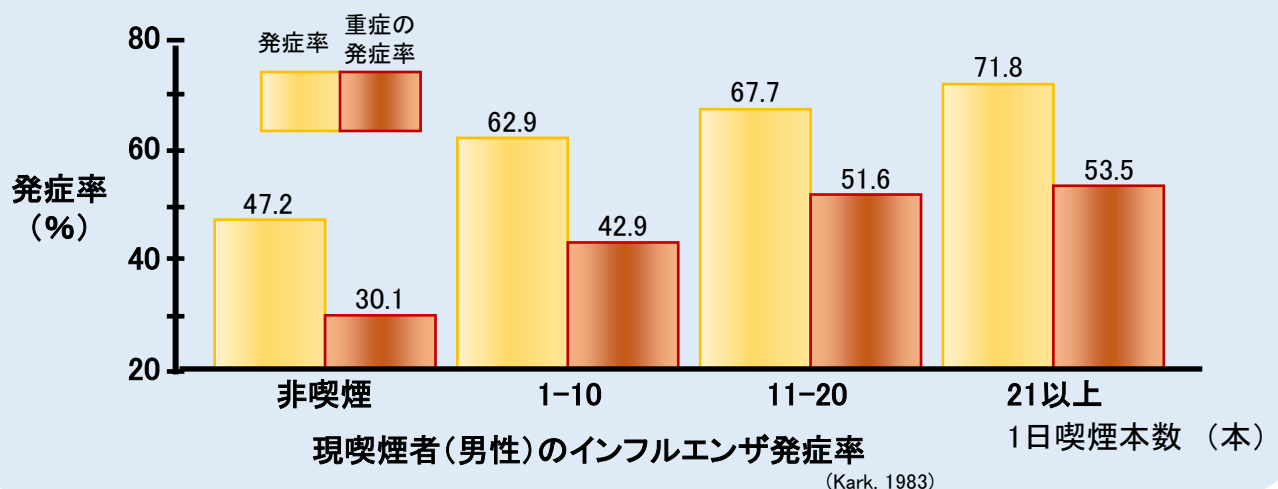
コメントいただきありがとうございます。タバコ代の代わりにバッグを買ったと嬉しそうに話されていたのが印象的でした。禁煙がスムーズだったのは、気軽に取り組んで頂いた事や喫煙道具を片付けた事、周囲の応援もたくさんあった事もよかったです。



インフルエンザの季節になってきました。

実は、タバコとインフルエンザは、とても関連があります。

タバコを吸っていると・・・
インフルエンザウイルスに感染しやすくなり、また**重症**が増えます!!
受動喫煙でもウイルス感染に対する抵抗力が低下することもわかっています。



自力禁煙の方法や自宅近くの禁煙外来案内、受診希望などご相談ください。
ご相談は内科 禁煙外来にて受付けております。