

編集長が挑戦 其の1

あんなことやこんなこと、うさぎの耳編集長が体を張って挑戦しま〜す

禁煙に挑戦



うさぎの耳編集長（ヘビースモーカー）が禁煙を決意！ でも一人じゃなかなか続かない…。そこで保険が適用される「石井内科小児科クリニック」で禁煙外来を受けることに。正しい治療で禁煙を目指します。

うさぎ耳編集長

STEP 1 禁煙意志確認

セルフチェックでタバコに含まれているニコチンの依存度を確認。先生のカウンセリングを受けながら、禁煙理由・意志を明確にします。



石井義史先生

セルフチェックシート

STEP 2 タバコ害の説明

喫煙がもたらす体への悪影響や病気について勉強し、あらためて喫煙の怖さを認識。



呼気濃度測定



STEP 3 宣誓書の記入

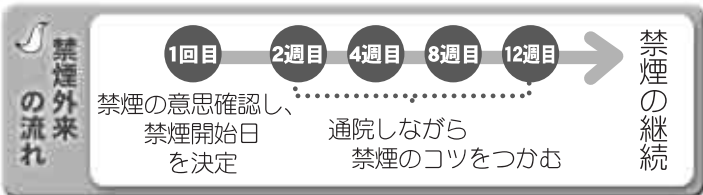


タバコ害

禁煙の意志が固まりました！ 先生の前で「禁煙宣誓書」にサインします。

STEP 4 お薬受け取り

二回目の診察で貼るタイプの薬を処方してもらいました。ニコチンをゆっくりと体内に補充し、だんだんと量を減らすことで禁煙につなげます。5月からは飲み薬も保険の適用が可能になったそうです。



禁煙外来の感想

以前一度禁煙を試みたことがあるのですが、3カ月で挫折…。今は良い治療法や薬があるんですね。先生に署名もしてもらって、これで禁煙できないはずはない！ 頑張ります！