

# 『禁煙外来』 開始のお知らせ

八尾市立病院では、平成29年5月より、『禁煙外来』の受付を開始しています。

時 間：毎週木曜日・14時～16時（完全予約制）

費 用：健康保険などが適応されます。（別途条件があります）

**禁煙外来簡易チェック**（健康保険などを使って禁煙外来を受けるには、以下の条件を満たす必要があります。）

## ●ニコチン依存症チェック（該当項目の番号に○）

1. 自分が吸うつもりよりも、ずっと多くのタバコを吸ってしまいましたか。
2. 禁煙や本数を減らそうと試みて、できなかったことがありますか。
3. 禁煙したり本数を減らそうとしたときに、タバコがほしくてたまらなくなることがありましたか。
4. 禁煙したり本数を減らしたときに、次のどれかがありましたか。
  - ・イライラ      ・眠気      ・神経質      ・胃のむかつき      ・落ち着かない
  - ・脈が遅い      ・頭痛      ・ゆううつ      ・集中しにくい      ・手のふるえ
  - ・食欲または体重の増加
5. 4の症状を消すために、またタバコを吸い始めることがありましたか。
6. 重い病気にかかったときに、タバコはよくないとわかっているのに吸うことがありましたか。
7. タバコのために自分に健康問題が起きているとわかっているのに、吸うことがありましたか。
8. タバコのために自分に精神的問題（喫煙することで神経質になったり、不安や抑うつ等の症状がある）が起きていることが分かっているのに、吸うことがありましたか。
9. 自分はタバコに依存していると感じることがありましたか。
10. タバコ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りましたか。  
※上の項目に、5個以上該当する。

## ●35歳以上の方

一日の平均喫煙本数 × これまでの喫煙年数 = 200以上

※35歳未満の方は、本条件はありません。（ブリンクマン指数）

## ●1ヶ月以内に禁煙を始めたいと思っている。

## ●禁煙治療を受けることに文書で同意している。（問診票などに、日付や名前を記入します）



# 八尾市立病院で『禁煙』を始めてみませんか？！

☆喫煙の影響による、慢性閉塞性肺疾患（COPD）・肺がんのリスクに対する、CT検査等のご相談にも、対応させていただきます。

ご予約はお電話で・・・

八尾市立病院 予約センター

☎072-922-0881

（受付時間：〔平日〕9時～16時）

