

保健センターがサポートします！

# 禁煙外来のご案内

やめたくてもやめられない。禁煙できないのはあなたの意思が弱いから？  
いいえ、ニコチン依存症という病気が原因で治療が必要です。

禁煙を考えている方、禁煙に挑戦したが成功できなかった方、一人で禁煙できるか不安な方、一緒に挑戦しましょう！禁煙はいつ始めても遅くありません！

## 禁煙後に感じられる効果について

ごはんが美味しくなった！肌の調子がよくなった！タバコ代が節約できた！  
衣服の匂いが気にならなくなった！咳や痰が軽減した！呼吸が楽になった！  
たばこを吸いたくてイライラしたり、喫煙所を探さなくてよくなった！  
・・・など、効果はたくさんあります！



## 禁煙外来について

- 対象者：長崎大学の学生・教職員
- 費用：無料
- 治療計画について、産業医や保健師と相談しながら決めていきます。
  - ・喫煙状況について問診、呼気中一酸化炭素濃度の測定
  - ・禁煙のメリット、禁煙方法についてアドバイス
  - ・ニコチンパッチ（禁煙補助薬）による治療
  - ・専門の禁煙外来のある医療機関の紹介 など



## 禁煙外来スケジュール



こちらの 申込みフォーム からお申込みください。  
詳細は 保健センターHP からご確認いただけます。  
禁煙の不安やモヤモヤなどお気軽にご相談ください。



長崎大学保健センター  
電話：095-819-2213  
メール：health\_phn@ml.nagasaki-u.ac.jp