

アサクリ イッパツ!

非常勤
医師 藤原 晋次郎
最近ハマっているもの
月仙堂の玄米茶

院長 浅野 直
最近ハマっているもの
ブーンのカレー

特集

禁煙



FREE
PAPER
あさクリ

ASANO CLINIC IN SOJA

年々ともども
病を持って
今を生きる
喜びの笑顔をする情報紙

No. 03

06
2016

asano clinic
あさのクリニック

岡山県総社市中央2丁目3-5
TEL 0866-93-8808

外来診療時間	月	火	水	木	金
9:00 - 12:00	●	●	●	●	●
16:00 - 18:30	●	●	●	●	●

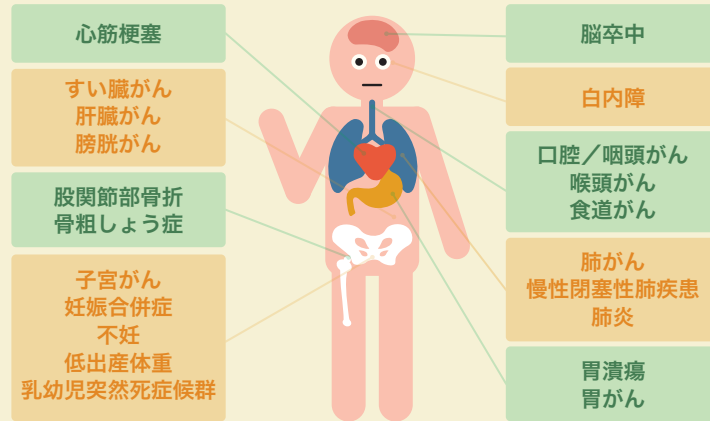
訪問診療のご相談も承っておりますのでご相談ください



たばこを吸うこと(喫煙)は、**肺が有害物質にさらされ肺の寿命を大幅に短くします。**健康な肺を維持するには、受動喫煙も含め、喫煙は絶対に避けなければなりません。

おさらい
しよう!

喫煙により リスクの高まる病気



喫煙のちょっと怖い話

たばこの煙には 4,000 種類以上の化学物質と 250 種類以上の毒物、発がん性物質が含まれます。

例えばペンキ除去剤に含まれる「アセトン」、ライター用燃料に含まれる「ブタン」、アリ殺虫剤に含まれる「ヒ素」などをたばこは含んでいます。たばこを吸うことは、肺を有害物質にさらさせ、肺の寿命を大幅に短くします。健康な肺を維持するには、受動喫煙も含め、喫煙は絶対に避けなければなりません。

さあ！「お医者さんと禁煙」をはじめよう！



禁煙の大切さをわかっても実際にはなかなかできないものですよ。あさのクリニックでは、お医者さんと一緒に禁煙をしていく「禁煙外来」をおこなっています。12週間で5回の診察をおこない、

禁煙補助薬の処方を受けるほか、息に含まれる一酸化炭素(タバコに含まれる有害物質)の濃度を測定したり、禁煙状況に応じて医師がアドバイスをしていきます。一緒に禁煙に取り組みましょう！

禁煙治療のスケジュール

