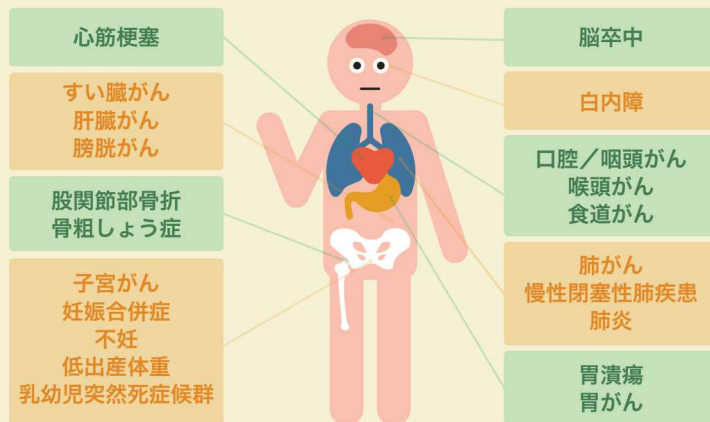


たばこを吸うこと(喫煙)は、肺が有害物質にさらされ肺の寿命を大幅に短くします。健康な肺を維持するには、受動喫煙も含め、喫煙は絶対に避けなければなりません。

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いるにもかかわらず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

