はじめまして！
名和診療所医師です

山脇美香　所長

禁煙のサポートします！

3月まで鳥取大学医学部附属病院脳神経内科に勤務しておりました。

禁煙に興味があり、以前よりさまざまな場面で患者様のサポートをさせていただきました。

喫煙者の皆様にとって、公共の場などでの禁煙がすすみ、タバコの値段も上がり、喫煙に関する状況は厳しいものとなっています。

喫煙は、癌（がん）、脳梗塞、心筋梗塞、歯周病などさまざまな病気を引き起こすといわれています。また、女性の大敵・顔のしわや肌を黄ばませる原因となるともいわれています。

ニコチンの弊害

タバコには体内で、脳内伝達物質の代わりをするニコチンが含まれており、そのため喫煙者は脳内物質を出すことを怠けてしまいます。ニコチンが低下すると脳内物質が不足しますので、イライラなどの症状がでます。

その症状を押さえ込むためにタバコを吸ってニコチンを供給する必要があります。このニコチン中毒があなたにタバコを吸わせているのです。朝起きてすぐにタバコを吸わずにいられない方はニコチン中毒度が高い可能性があります。

うれしい変化が起こるはず

禁煙は、確かに難所があります。しかし難所が分かっていれば心配することはありません。その難所を乗り越える方法を一緒に考えていきましょう。

また禁煙はつらいことだけではありません。きっとうれしい変化が起こるはず。ぜひ新しい自分の生活を楽しんでみてください。

診療所だけでなく、いろいろな場所にいって皆様の健康を守るお手伝いができればと思っております。大きな声で話しかける事もあると思いますがよろしくお願い申し上げます。

診療所は保健福祉センターなわ内にあります

◆問い合わせ先
名和診療所
☎０８５９-54-２０６８

名和診療所診察時間

診療時間	月	火	水	木	金	土
9時～12時	○	○	○	○	○	○
14時～17時	○	○	○	○	往診	

休診日：**第1、3、5土曜日午前**・土曜日午後・日曜日・祝日
金曜日の午後は往診