

ニコチン依存症を知っていますか？

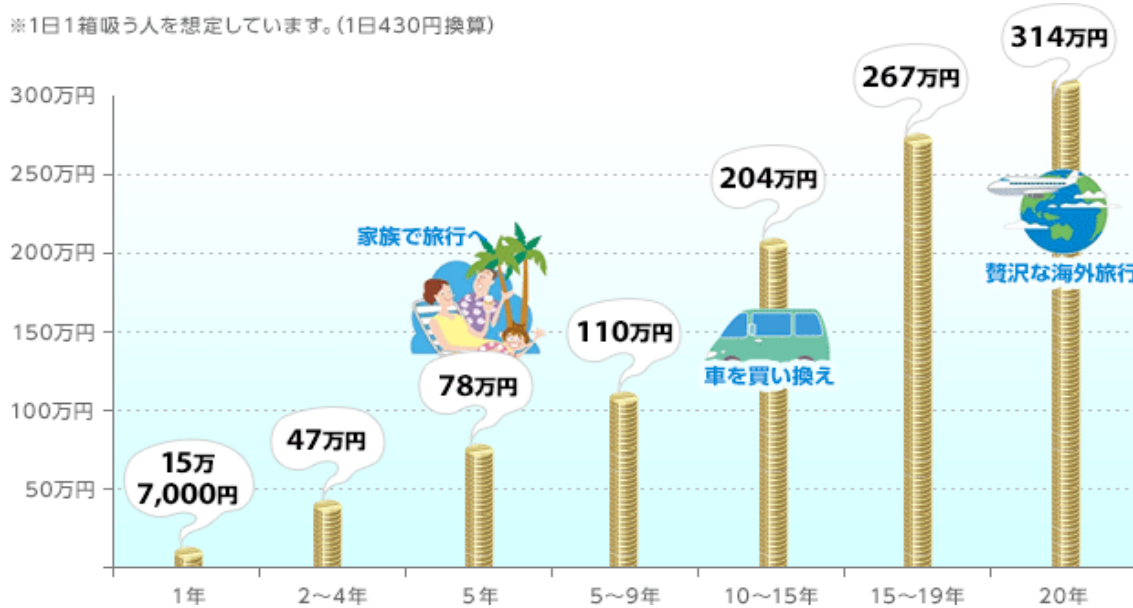
⑥ こんなにある、禁煙のメリット



東北文化学園大学 健康管理センター保健室 2019年 1月発行 Ver. 16

禁煙するとどのくらい金銭面でメリットがあるの？

※1日1箱吸う人を想定しています。(1日430円換算)



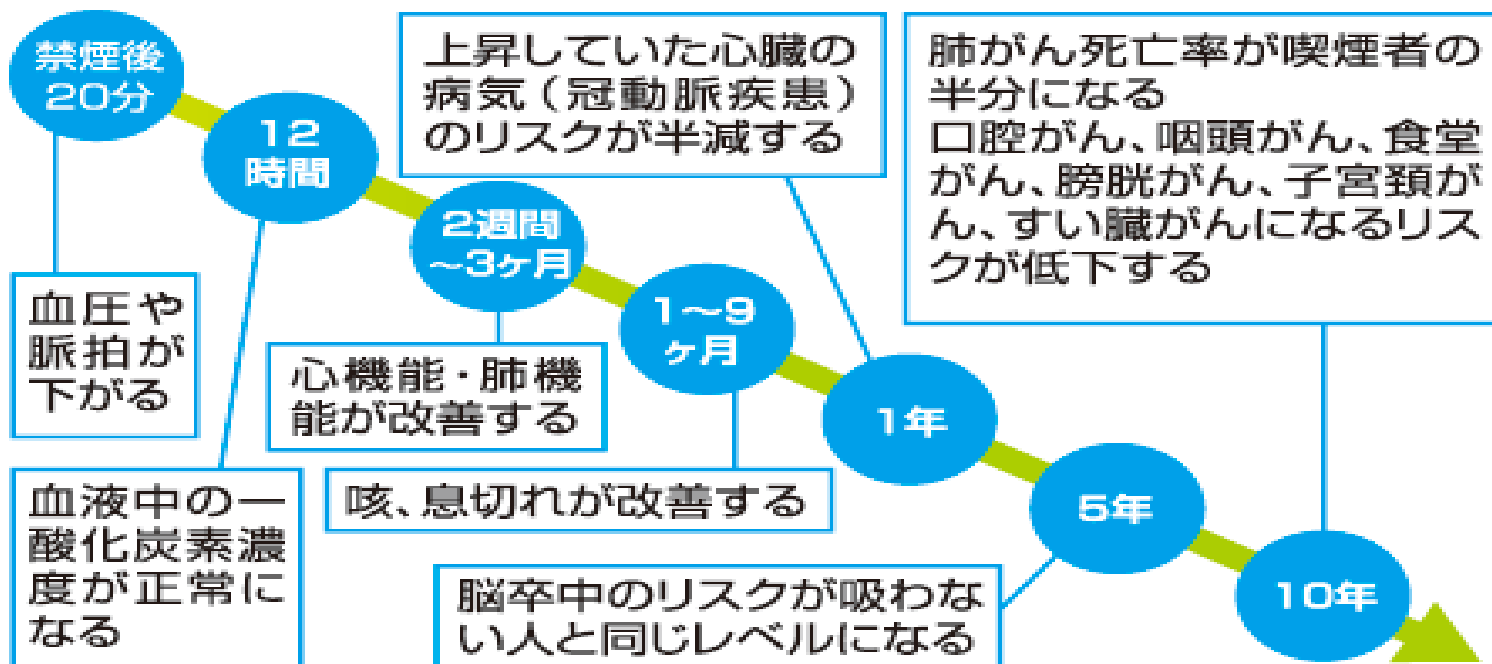
ニコチン依存症は、確実に病気で治療が必要です。専門医のいる禁煙外来を受診するほかに、自分で禁煙するための補助として、薬局で購入可能なニコチンパッチやニコチンガムもあります。大学保健室では、ニコチン依存症のスクリーニングテストを受けることができます。必要に応じて、**お試し用のニコチンパッチも差し上げます**ので、是非相談に来てください。

～こんなにある、禁煙のメリット～

「タバコなんて、ダメージないし、やめようと思えばすぐやめられる。」といませんか？
いえいえ、タバコのデメリットはたくさんあります。そのデメリットは、禁煙を始めたら、短期間のうちになくなり、禁煙は、効果を実感できる楽しい作業ともいえます。

禁煙すると様々な疾病のリスクが軽減できます。禁煙は、出来るだけ早い時期におこなうといいと思います。

禁煙は、健康面以外でも美容や金銭面（上の表参照）、その他生活に関わる多くのメリットが得られます。



禁煙相談希望の方は1号館2階 大学保健室に来てくださいね。