

京都産業大学 保健管理センター（雄飛館4階）

開室時間：平日8：50～16：45

075-705-1511

hoken-center@star.kyoto-su.ac.jp

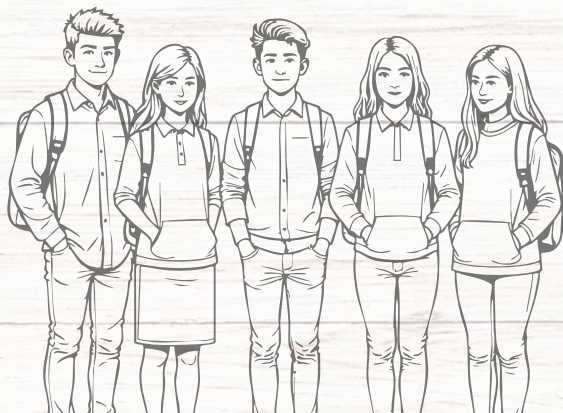


禁煙相談・禁煙外来

健康になりたい
キレイな肌を手に入れたい
歯が黄色い・歯茎が黒い
においが気になる
お金を貯めたい
ずっとイライラする

禁煙のきっかけはなんでもあり!!

チャレンジ お待ちしております



1

電話・来室・右記QRコード
いずれかの方法で禁煙相談の
予約を取る



2

雄飛館4階保健管理センターに来室
看護師と相談する（およそ30分）

3

禁煙方法や今後のスケジュールを決める

- ・当日は禁煙方法や禁煙開始日を決定します
- ・禁煙開始日にあわせて
ニコチンガムやニコチンパッチの処方をお願いします
- ・定期的に保健管理センターに来室し
3か月を目標に禁煙にチャレンジします

カウンセリングで
あなたにあった禁煙プランを設定します！

禁煙補助薬による

ニコチン置換療法

を受けることができます



保健管理センターでは
学生・教職員を対象に
禁煙相談・禁煙外来
(ニコチンガムやニコチンパッチの処方)
をすべて無料で実施しています。

禁煙時のイライラや集中力低下などの離脱症状を軽くするために、ニコチンガムやニコチンパッチ使い少量のニコチンを補いながら禁煙する治療法です。

タバコと違いニコチンのみを体内に入れるため、ニコチン以外の有害物質（タール、一酸化炭素、アンモニア、ホルムアルデヒドなど）を取り込まない利点があります。

ニコチンガム

タバコが吸いたくなるタイミングで
予防的にガムを噛みます。
口腔からニコチンを
取り入れます。



ニコチンパッチ

絆創膏のようなものを
1日1枚
身体に貼ったままにします。
皮膚からニコチンを
取り入れます。

この3年間で23名が禁煙外来に通い
6名が禁煙に成功しました。再チャレンジ也大歓迎！