

みんなには！ 病院ライブラリーです

病院ライブラリー通信 No.44 2024.7 発行

当院は、敷地内禁煙 手術前禁煙 ですが…

病院ライブラリーでは、たばこや禁煙をテーマにした本のコーナーを設置しています！

おすすめの2さっ

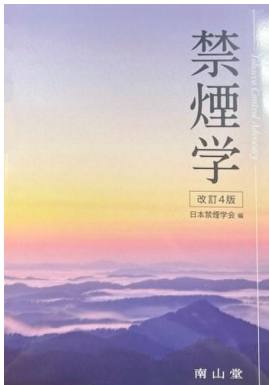


なぜやめたくてもやめられないのか？

から禁煙まで8ステップで取り組む方法を教えてくれるセルフワークブックです。自力で禁煙をはじめた人の1年継続率は、たったの5%！意志の力や精神力頼りではなく、科学的テクニックで健康へ向けて、まず1歩踏み出してみませんか。

認知行動療法・禁煙ワークブック Re-freshプログラム

原田隆之 著



日本禁煙学会公認テキストです。

たばこのデメリット(疾患別に喫煙がどんな影響を与えるか)や紙巻タバコと加熱式タバコの比較など、禁煙についていろんな角度の知識を得ることができます。

スポーツとタバコ、タバコと労働生産性など、社会的な影響もおもしろいです。

禁煙学

日本禁煙学会 編

病院ライブラリーは、
旭川医科大学病院の患者さんと
そのご家族の皆さんに健康や病気についての
情報を提供することによって、
患者さんの参加型医療を目指します

このほかにも本をご用意しています
ぜひ病院ライブラリーにお立ち寄りください



開館時間

平日 10:00~12:00
(土日祝日・12/29-1/3は除く)

ご利用できる方

入院・外来の患者さん及びそのご家族

お問合せ

医療支援課医療支援係 0166-65-2111

旭川医科大学病院
ライブラリー

