



ニコチン依存度を チェックしてみましょう！

「はい」と答えると1点、「いいえ」と答えると0点です。
 10問の点数の総計で依存度をチェックしてみましょう。
 得点が高いほどニコチンの依存度は高くなります。
 依存度の高い方は、禁煙補助薬を使用しながら段階的にニコチンを
 除去する方法も有効です。
 5点以上で「ニコチン依存症」と診断されます。その他の禁煙治療の
 条件も満たす場合は禁煙外来を受診することができます。

ニコチン依存症スクリーニングテスト	
	はい・・・1点 いいえ・・・0点
問1	自分が吸うつもりよりも、ずっと多くタバコを吸ってしまうことがありましたか。
問2	禁煙や本数を減らそうと試みて、できなかったことがありましたか。
問3	禁煙したり本数を減らそうとしたときに、タバコがほしくてほしくてたまらなくなることがありましたか。
問4	禁煙したり本数を減らしたときに、次のどれかがありましたか。(イライラ、神経質、落ちつかない、集中しにくい、ゆううつ、頭痛、眠気、胃のむかつき、脈が遅い、手のふるえ、食欲または体重増加)
問5	問4でうかがった症状を消すために、またタバコを吸い始めることがありましたか。
問6	重い病気にかかったときに、タバコはよくないとわかっているのに吸うことがありましたか。
問7	タバコのために自分に健康問題が起きているとわかっているにもかかわらず、吸うことがありましたか。
問8	タバコのために自分に精神的問題(注)が起きているとわかっているにもかかわらず、吸うことがありましたか。 (注)禁煙時の禁断症状ではなく、喫煙の影響で結果的にイライラしたり、不安になったりすること
問9	自分はタバコに依存していると感じることがありますか。
問10	タバコが吸えないような仕事やつきあいを避けることが何度かありましたか。