

# まずはあなたのニコチン依存度を測定してみましょう。

## 設問内容

Yes : 1点

No : 0点

- 問1. 自分が吸うつもりよりも、ずっと多くの本数を吸ってしまったことがありますか。
- 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すか。
- 問3. 禁煙したり本数を減らしたときに、タバコがほしくてたまらなくなったことがありますか。
- 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、落ち着かない、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)  
どれか一つでもあれば「はい」に○を。
- 問5. 問4の症状ががまんできずに、またタバコを吸い始めてしまったことがありますか。
- 問6. 病気にかかったときに、よくないとわかっていながらタバコを吸ってしまったことがありますか。
- 問7. タバコのために自分に健康上の問題が起こるとわかっていながら吸ったことがありますか。
- 問8. タバコのために自分に精神面の問題（タバコがないと不安になるなど）が起こるとわかっていながら吸ったことがありますか。
- 問9. 自分はタバコに依存していると感じたことがありますか。
- 問10. タバコが吸えないような仕事やつきあいを避けたことが何度かありますか。

ニコチン依存度テストで5点以上の方はニコチン依存症の可能性があります。

タバコを辞めたいとお考えの方は、一度診察にいらしてください。

当院でのニコチン依存症治療は健康保険が使えます。

(※健康保険適応となるには一定の条件がありますのでご注意ください)