

ニコチン依存症を知っていますか？

④ ニコチン依存症チェック



東北文化学園大学 健康管理センター保健室 2018年 11月発行 Ver. 14



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。

～ニコチン依存症チェック～

下記の表は、ニコチン依存症かどうかを判定するテストです。10項目の質問に「はい(1点)」または「いいえ(0点)」で答え、どちらでもない場合は0点とします。合計点が5点以上ならばニコチン依存症とされます。早速、チェックしてみましょう！

ニコチン依存症の方は、禁煙専門の病院があります。早めの治療をお勧めいたします。

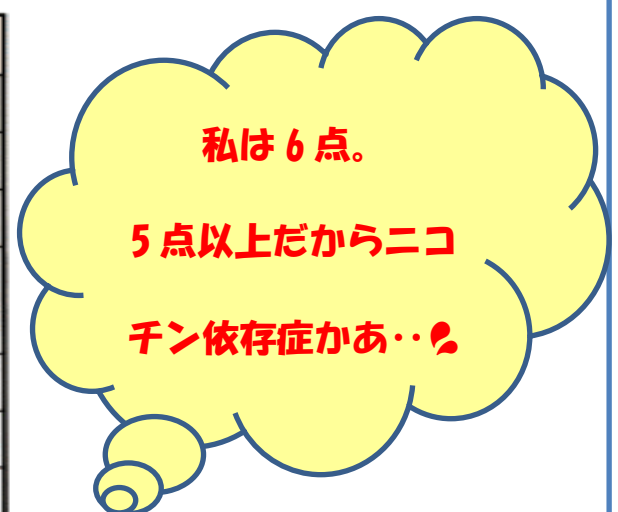
できれば…ニコチン依存症になる前に、禁煙できるといいですね。

設問内容	はい 1点	いいえ 0点
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っていましたか。		
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。		
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。		
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)		
⑤④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。		
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。		
⑦タバコのために自分に健康問題が起きていた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。		
⑧タバコのために自分に精神的問題 ^⑨ が起きていた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。		
⑨自分はタバコに依存していると感じることがありましたか。		
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。		

合計 点

(注)禁煙や本数を減らしたときに出現する離脱症状(いわゆる禁断症状)ではなく、喫煙することによって神経質になったり、不安や抑うつなどの症状が出現している状態。

Kawakami, N. et al.: Addict Behav 24(2):155,1999



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。