

## ニコチン依存症

タバコをやめようと思ってもなかなかやめられないのは、ニコチン依存症になっているからです。

精神的側面から、ニコチン依存症をスクリーニングする、ニコチン依存症スクリーニングテスト(TDS)、  
身体的側面から、ニコチン依存の程度を測定する、ファーガストローム ニコチン依存度指数(FTND)、  
ご自分の今の状態を判断して、適切な方法で、禁煙にトライしてください。

### ニコチン依存症スクリーニングテスト(TDS)

	質問	1点	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うことがありましたか。	はい	いいえ
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。	はい	いいえ
3	禁煙したり本数を減らそうとしたときに、タバコが欲しくて欲しくてたまらなくなることがありましたか。	はい	いいえ
4	禁煙したり本数を減らそうとしたときに、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、手の振るえ、食欲又は体重増加)	はい	いいえ
5	上の症状を消すために、またタバコを吸い始めることがありましたか。	はい	いいえ
6	重い病気にかかって、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。	はい	いいえ
7	タバコのために健康問題が起きていることがわかっても吸うことがありましたか。	はい	いいえ
8	タバコのために精神的問題が起きていることがわかっても吸うことがありましたか。	はい	いいえ
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。	はい	いいえ
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。	はい	いいえ

判定方法:

10点満点のうち5点以上の場合、タバコ依存症である可能性が高い

ファーストローム ニコチン依存度指数 (FTND)

	質 問	3点	2点	1点	0点
1	あなたは、朝目覚めてから何分ぐらいで最初のタバコを吸いますか。	5分以内	6-30分	31-60分	61分以後
2	あなたは、喫煙が禁じられている場所、例えば図書館、映画館などでタバコを吸うのを我慢することを難しいと感じますか。			はい	いいえ
3	あなたは、一日の中でどの時間帯のタバコをやめるのにもっとも未練が残りますか。			朝起きた時の目覚めの1本	右記以外
4	あなたは、一日何本タバコを吸いますか。	31本以上	21-31本	11-20本	10本以下
5	あなたは、目覚めてから2-3時間以内の方がその後の時間帯よりも頻繁にタバコを吸いますか。			はい	いいえ
6	あなたは、病気でほとんど一日中寝ているときでも、タバコを吸いますか。			はい	いいえ

判定方法:

- 0点から2点:ニコチン依存度 低い
- 3点から6点:ニコチン依存度 普通
- 7点から10点:ニコチン依存度 高い