



禁煙外来の受診をご希望の方は、この用紙をプリントアウトし、
当てはまる項目にチェックを入れてください。
受診の際にお持ちいただくと診察がよりスムーズに行えます。

ニコチン依存症とは

やめたくてもやめられない喫煙習慣のことをいい、治療が必要な病気とされています。次の「ニコチン依存症を判定するテスト」であなたもニコチン依存症かどうかをチェックしてみましょう。

※最終的なニコチン依存症の診断は医師が行います。健康保険等の適用が可能かどうかは別途確認して下さい。

各設問に対し、「はい」または「いいえ」にチェックを入れてください。合計点が5点以上でニコチン依存症と判定されます。

		はい (1点)	いいえ (0点)
Q1	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。		
Q2	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。		
Q3	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。		
Q4	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。 <ul style="list-style-type: none"> ・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 		
Q5	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。		
Q6	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。		
Q7	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のに、吸うことがありましたか。		
Q8	タバコのために自分に精神的問題*が起きていると分かっているのに、吸うことがありましたか。		
Q9	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。		
Q10	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時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。