

## ＜参考＞ ニコチン依存度のスクリーニングテスト

＊喫煙行動に関する10個の質問に「はい」か「いいえ」で回答し、その合計点でニコチン依存症に該当するかどうかを判断します。

＊1つの設問につき、「はい」の場合は1点、「いいえ」の場合は0点とスコア化し、5点以上でニコチン依存症と診断されます。

|     | 設問内容                                                                                         | はい<br>1点 | いいえ<br>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っていましたか？                                                           |          |           |
| 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のに、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(※)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？                                               |          |           |
| 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したか？                                                                  |          |           |
| 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？                                                          |          |           |
|     |                                                                                              | 0        |           |

※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