

# ニコチン依存症のスクリーニングテスト

項目	はい 1点	いいえ 0点
1. 自分が吸うつもりよりも、ずっと多くのたばこを吸ってしまうことがありましたか。		
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. 禁煙や本数を減らそうとしたときに、たばこがほしくてほしくてたまらなくなることはありませんでしたか。		
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)		
5. 問4でうかがった症状を消すために、またたばこ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、たばこ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. たばこのために自分に健康問題が起きている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. たばこのために自分に精神的問題 <sup>注)</sup> が起きている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. 自分はたばこに依存していると感じることがありましたか。		
10. たばこが吸えないような仕事や付き合いを避けることが何度かありましたか。		

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。

**5点以上がニコチン依存症と診断されます。**