

ニコチン依存度チェック

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。次のチェックを行い、自分のニコチンに対する依存レベルを確認してみましょう。

1. ブリンクマン指数

ブリンクマン指数

1日の喫煙本数（ ）本 × 禁煙年数（ ）年 = （ ）

※ 指数が200を超える方はニコチン依存症といえます。

2. TDSテスト (保険適用の対象患者を抽出するために実施する ニコチン依存のスクリーニングテスト)

※ 5点以上でニコチン依存症といえます。

質問内容	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. 禁煙や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)		
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？		
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るとわかっているのに、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(※)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？		
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	

(※) 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。

(参考：厚生労働省テキスト教材)