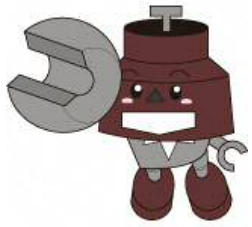
TDS ニコチン依存度テスト

禁煙治療の保険診療で用いられる、ニコチン依存のスクリーニングテスト

いままで、何度か禁煙に挑戦したけれど、やめられなかったのは、『意志が弱いからかな･･･』なんて思っていませんか？
やめられない喫煙の習慣は、「ニコチン依存症」という治療が必要な病気です。



川口市マスコットキャラクター「きゅぽらん」

５点以上でニコチン依存症と診断されます。

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、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ても、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ても、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：TDS（Tabako Dependence Screener）≫厚生労働省　生活習慣病予防のための健康情報サイトより）

禁煙を目指すあなたへ

①～③の方法を組み合わせて自分に合った方法を見つけましょう。

① とりかかりやすい身近な方法

- 禁煙の習慣を身に付ける
  禁煙宣言・喫煙グッズを捨てる
  吸うきっかけをつくらない
- 支えてくれる仲間を作る
  禁煙アプリの活用
- 身近な相談場所の利用
  川口市保健所健康増進課
  TEL048－256－1135

② 禁煙補助剤の利用

（ニコチンパッチやニコチンガム等）

禁煙を開始すると、強いニコチン切れの症状がおこることがあります。この症状を軽くするために禁煙補助剤から、微量のニコチンを補充する方法です。薬局で購入することができます。

③ 禁煙外来の活用

禁煙の専門医が、内服薬やニコチン代替療法、アドバイスなどで支援をしてくれます。保険の適応になる場合とならない場合があるので、費用等は病院へ問い合わせてください。