

## ニコチン依存症診断テスト

	設問内容	はい (1点)	いいえ (2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、出来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時に、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時に、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分かっているにもかかわらず、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おきていると分かっているにもかかわらず、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(注)がおきていると分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付き合いを避けることが何度かありましたか？		
合計			

(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。