



ニコチン依存度スクリーニングテスト(TDS)

このチェックシートのスコアにより、ニコチン依存症の程度を目安を知ることができます。「はい」1点「いいえ」0点で合計5点以上の場合、ニコチン依存症の可能性がります。

- | | | | |
|----|---|----|-----|
| 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いましたか？ | はい | いいえ |
| 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？ | はい | いいえ |
| 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？ | はい | いいえ |
| 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、憂鬱、頭痛、睡眠、胃のむかつき、脈が遅い、手の震え、食欲または体重増加) | はい | いいえ |
| 5 | 上の症状を消すために、またタバコを吸い始めることがありましたか？ | はい | いいえ |
| 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？ | はい | いいえ |
| 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？ | はい | いいえ |
| 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？ | はい | いいえ |
| 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？ | はい | いいえ |
| 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？ | はい | いいえ |

※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、不安や抗うつなどの症状が出現している状態。