

## ニコチン依存症を判定するテスト

問	設問内容	はい	いいえ
1	自分が吸うつもりよりも、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	禁煙したり本数を減らそうとしたときに、タバコが欲しくて欲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、落ち着きがない、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、食欲または体重の増加)		
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は、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*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。 *精神的問題: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ている状態。		
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。		

5問以上「はい」の方は、ニコチン依存症です！