

ニコチン依存症 チェック

- ① 自分で思うより、ずっと多くタバコを吸ってしまう
- ② 禁煙や、吸う本数を減らそうとしたけど、できなかった
- ③ 禁煙や、吸う本数を減らそうとしたときに、タバコがほしくてたまらなくなった
- ④ 禁煙や、吸う本数を減らそうとしたときに、落ち着かなくなったり、頭痛、眠気などの症状が出た
- ⑤ ④で起きた症状を消そうとして、またタバコを吸うことがあった
- 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った
- ⑦ タバコのせいで自分に健康問題が起きているとわかっているのに、吸うことがあった
- ⑧ タバコのせいで自分に精神的問題（神経質、不安、うつなど）が起きているとわかっているのに、吸うことがあった
- ⑨ 自分はタバコに依存しているなど感じる
- 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った

いくつ当てはまりましたか？

①～⑩のうち、5つ以上当てはまればニコチン依存症とされています

※このチェックリストはあくまで目安です。ニコチン依存症の診断は医師が行います

どうしてもタバコをやめられない人は「ニコチン依存症」といわれ、治療が必要な病気とされています。



禁煙したいけど、どうせ無理…

タバコの値段も上がってきたし、やめたいな…
家でタバコを吸ってたら家族に煙たがられる…

こんなお悩みはありませんか？

禁煙するとこんないいことがあります

- 健康によい
- 美容によい
- 家族や友人に喜ばれる
- 禁煙のお店に堂々と入れる
- 口臭が減る
- 煙草を吸う場所やタイミングを気にしなくていい
- 服や部屋にニオイがつかない

禁煙を続けると

心臓の病気（狭心症・心筋梗塞）のリスクが下がる
血圧が下がる
咳・息切れの改善
脳卒中のリスクが下がる

当院の禁煙外来は、およそ2~3か月かけて5回の外来受診を行います。

費用は、保険適用（3割負担）で、およそ1万3000~1万9000円程度です（診察費+薬代）

禁煙外来に興味を持たれましたか？

禁煙治療を保険適応で受けられるかは、条件があります。

- ① ニコチン依存症である
- ② （1日の喫煙本数×喫煙年数）が200以上
- ③ すぐに禁煙したいと思っている
- ④ 医師から受けた禁煙治療の説明に同意する

当院でも禁煙外来を受けられます。

興味を持たれた方は、まずは主治医へご相談ください。

