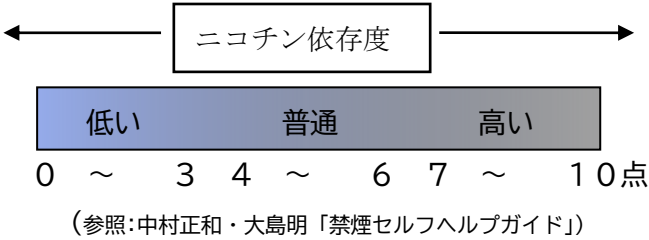


ニコチン依存度テスト（FTND 指数）

下記の質問を読んであてはまるものに ○ を入れて下さい。

質 問	3 点	2 点	1 点	0 点
① あなたは朝目覚めてから何分ぐらいで最初のタバコを吸いますか	5 分 以内	6～30 分	31～60 分	61 分 後
② あなたは喫煙が禁じられている場所、例えば図書館、映画館などでタバコを 吸うのをがまんすることを難しいと感じますか			はい	いいえ
③ あなたは 1 日の中でどの時間帯のタバコをやめるのに最も未練が残りますか			朝起きた 時の目覚 めの 1 本	左 記 以外
④ あなたは 1 日何本タバコを吸いますか	31 本 以上	21～30 本	11～20 本	10 本 以下
⑤ あなたは目覚めてから 2～3 時間以内の方がその後の時間帯より頻繁に タバコを吸いますか			はい	いいえ
⑥ あなたは病気でほとんど 1 日中寝ている時でも、タバコを吸いますか			はい	いいえ
該当項目数計				
点数（該当点数×該当項目数）				
合計点数				

ニコチン依存症は血中のニコチン濃度が、ある一定以下になると不快感を覚え喫煙を繰り返します。



《依存度が「低い」になった人》

条件反射やクセでついタバコに手が伸びてしまうという心理的依存の要素が強い人といえます。
どのような時間や状況で吸っているか記録して対策をたててみましょう。

《依存度が「普通」になった人》

クセでついタバコに手が伸びる心理的なものとニコチン切れの症状を併せもつタイプです。
禁煙する理由を再確認し、吸いたくなった時のストレス対処方法を考え禁煙準備を始めましょう。

《依存度が「高い」になった人》

ニコチンが切れると禁断症状が出てくるいわゆるニコチン中毒の可能性が高い人です。
禁煙補助剤を上手に利用すると効果的でしょう。

