

# ニコチン依存度チェック

どのくらいニコチンに依存しているかをチェックしてみましょう。

①朝、目が覚めてから何分後ぐらいでたばこを吸いますか。

- 5分以内 (3点)     6~30分 (2点)  
 31~60分 (1点)     61分以降 (0点)

②喫煙できない場所(たとえば図書館、映画館など)で禁煙を我慢するのが難しいと感じていますか。

- はい (1点)     いいえ (0点)

③1日のうち、どの時間帯のたばこをやめるのに、一番未練を感じますか。

- 目覚めの1本 (1点)     目覚めの1本以外 (0点)

④1日、何本のたばこを吸いますか。

- 31本以上 (3点)     21~30本 (2点)  
 11~20本 (1点)     10本以下 (0点)

⑤目が覚めてから、2~3時間以内に吸う本数のほうが、それ以降に吸う本数よりも多ですか。

- はい (1点)     いいえ (0点)

⑥病気で1日寝ているようなときでもたばこを吸いますか。

- はい (1点)     いいえ (0点)

## あなたのニコチンの依存度は?

上記質問の問①~⑥の回答の合計点数を計算し、

下記の表に当てはめてニコチン依存度を判定しましょう。

0~3点	低い (ライトスモーカーレベル)
4~6点	中程度 (ミドルスモーカーレベル)
7~10点	高い (ヘビースモーカーレベル)

## 5つの「もったいない」

①時間が奪われる。

1本5分の喫煙でも15本で、1日1時間以上の時間を奪われています。

②老けてみえる。

皮膚が黒ずんだり、皮下のコラーゲンが壊れてしわが増えます。

③たばこ代がかかる。

たばこ1日1箱で、年間約15万円。

④病気になって医療費がかかる。

受動喫煙により、家族も健康影響を受けやすくなります。また、親が喫煙すると子どもの喫煙する割合が高くなります。

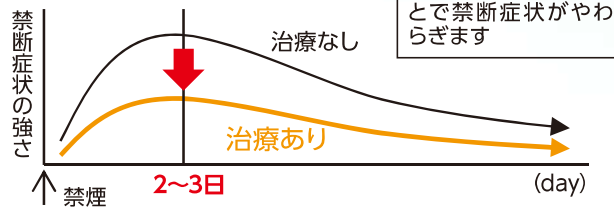
⑤家族も道連れにする。



## 上手に禁煙するために

禁煙補助剤を使ったり、医療機関で禁煙治療を受けると、自力で禁煙する場合に比べて、「比較的楽に」「より確実に」そして「あまりお金をかけずに」たばこをやめられます。

○「比較的楽に」やめられる



○「あまりお金をかけずに」やめられる健康保険による禁煙治療とたばこ代の比較

ニコチンパッチ 13,080円 (8週分)	VS	たばこ代 24,080円~36,120円 (8週分)
バレニクリン 19,660円 (12週分)		

出典：禁煙治療のための標準手順書 第6版、2014

## Q&A

Q 禁煙中の禁断症状(イライラするなど)を乗り切る方法がありますか?

A どうしても吸いたくなった場合は、次の方法で気分転換を図ってください。

- ◎深呼吸をする
- ◎冷たい水を飲む

また、食後は早めに席を立つ、あなたにとって吸いたくなる場所には近寄らない、あめを食べるなど、吸いたい気持ちをコントロールしましょう。

◎まずは3日間の辛抱を!!

3日を過ぎれば、禁断症状が楽になります。



Q 以下の方法でたばこの煙は防げますか?

- ベランダで吸えば大丈夫?
- 換気扇の下で吸えば大丈夫?
- 空気清浄機があれば大丈夫?
- 禁煙席・喫煙席を仕切るなどの空間分煙は大丈夫?

A いずれも受動喫煙を完全に防ぐことはできません。受動喫煙による健康影響は様々なところで受ける可能性があります。