



# かねしろ便り

2024年 9月号  
ニコチン依存症と禁煙外来



タバコがやめられなくて困っています。  
タバコ代もどんどん高くなってきているので…

そうですね。  
動脈硬化を進めて心臓や脳に影響を及ぼすだけでなく  
さまざまな病気のリスクも高めてしまいます。  
ぜひ禁煙しましょう！



朝倉医師



何度か自力でやめようとはしたのですが、  
意志が弱いのか  
いつも長続きせず途中で挫折してしまって…

タバコがやめられないのはニコチン依存症のためです。  
喫煙が習慣になっているので、ご自身の意志だけで  
やめるのは、なかなか難しいですね。  
禁煙補助薬を使って治療を行う『禁煙外来』を始め  
みましょうか。



朝倉医師



『禁煙外来』で必ずタバコをやめられますか？

『禁煙外来』で治療をすることによって  
成功率が2～3倍高まると言われています。  
成功を目指して、あきらめずに  
一緒に取り組んでいきましょう！



朝倉医師



はい、頑張ります!!

## ニコチン依存症のスクリーニングテストを やってみましょう！

問	設問内容	はい 1点	いいえ 0点
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 ほしくてほしくてたまらなくなることがありましたか。		
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、落ちつかない、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、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 わかっているのに、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 <sup>(注)</sup> 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。		
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。		

(注) 禁煙や本数を減らした時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、不安や抑うつ  
などの症状が出現している状態。

合計

[参考文献] 川上憲人: TDS スコア. 治療, 88(10): 2491-2497, 2006

合計点数が5点以上の場合、ニコチン依存症と診断されます

健康保険での禁煙治療には一定の条件があります  
まずは主治医にご相談ください！

