

●TDS ニコチン依存度テスト

禁煙治療の保険診療で用いられています。

全 10 問の質問で構成され、「はい」と答えると 1 点、「いいえ」と答えると 0 点、10 問の点数の総計で依存度を判定します。

設問内容		はい (1 点)	いいえ (0 点)
問 1	自分が吸うつもりよりも、ずっと多くたばこを吸ってしまっていたことがありますか？		
問 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？		
問 3	禁煙や本数を減らそうとしたときに、たばこ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？		
問 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)		
問 5	問 4 でうかがった症状を消すために、またたばこを吸い始めることがありましたか？		
問 6	重い病気にかかったときに、たばこ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？		
問 7	たばこ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？		
問 8	たばこ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？		
問 9	自分はたばこに依存していると感じることがありましたか？		
問 10	たばこ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？		
合計 (「はい」の数を数える)			点

(※) 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。

5 点以上だと、ニコチン依存症である可能性が高くなります。

最終的なニコチン依存症の診断は医師が行います。健康保険等の適用が可能かどうかは別途確認してください。