

ニコチン依存度チェック

自分にあった禁煙方法を選択する際に、ニコチン依存度を知ることはとても重要です。

下図は、ニコチン依存度を判定するために開発された設問です。

あなたの依存度をチェックしてみましょう。

	質 問	0 点	1 点	2 点	3 点
1	起床後何分で最初の喫煙をしますか？	61 分 以降	31 ~ 60 分	6~30 分	5 分 以内
2	病院や、図書館、映画館など、喫煙を禁じられている場所で禁煙することが難しいですか？	いいえ	はい		
3	一日の喫煙の中で、どれが一番やめにくいですか？	その他	朝 最 初 の 1 本		
4	一日に何本吸いますか？	10 本 以下	11 ~ 20 本	21~30 本	31 本 以上
5	他の時間帯より起床後数時間に多く喫煙しますか？	いいえ	はい		
6	ほとんど一日中、床に伏しているような病気のときでも喫煙しますか？	いいえ	はい		

合計 6 点以上は重症のニコチン依存症です。

合計

点

ニコチン依存度判定

依存度ごとに適した禁煙方法があるので、参考にして下さい。

点数	ニコチン依存度	禁煙ワンポイントアドバイス
0~3点	低い ライトスモーカー	一般にニコチン依存度が低い人ほど禁煙は容易です。ニコチンの禁断症状はそれほどひどく出ません。その反面「習慣性依存」が強いのかもかもしれません。習慣性依存はニコチン依存と違って、心理的なものであったり「くせ」のようなものであるだけに、やっかいな面もあります。油断は禁物です。
4~6点	ふつう ミドルスモーカー	平均的なニコチン依存のレベルです。禁煙を始めて 1 週間くらいは、ニコチンの禁断症状に心身ともに悩まされるかもしれません。もちろん個人差はありますが、ある程度の覚悟が必要です。成功の鍵はあなたに適した禁煙方法の選択にあります。禁煙補助剤を使って禁煙することをお勧めします。
7~10点	高い ヘビースモーカー	ニコチン依存度が高いため、禁煙すると禁断症状が強めに出来ます。しかしこれらの症状ではニコチンが身体から抜けさえすれば楽になります。症状の続く期間は個人差がありますが、2~4週間と考えてください。このつらい時期を乗り切るには医療機関を受診して禁煙治療を受けることを強くおすすめします。