

今回は、本誌「医療トピックス」に関連した用語を取り上げます。本誌内容とあわせて、内容の理解にご活用ください。

●ニコチン依存症を判定するテスト TDS (Tobacco Dependence Screener)

各設問に対し、「はい」または「いいえ」で答えてください。「はい」を1点、「いいえ」を0点として計算し、合計5点以上でニコチン依存症と判定されます。

Q1	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。	はい・いいえ
Q2	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。	はい・いいえ
Q3	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。	はい・いいえ
Q4	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 ・落ち着かない ・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	はい・いいえ
Q5	上の症状を消すために、またタバコを吸い始めることがありましたか。	はい・いいえ
Q6	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。	はい・いいえ
Q7	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。	はい・いいえ
Q8	タバコ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のに、吸うことがありましたか。	はい・いいえ
Q9	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。	はい・いいえ
Q10	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。	はい・いいえ

※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 点

●禁煙宣言書

禁煙を始めるにあたって、以下の禁煙宣言書を使い、周囲に禁煙を宣言して応援してもらいましょう。

禁煙宣言書

私は 年 月 日より

禁煙することを宣言します。

◆禁煙する理由（何のために禁煙するのか）

◆応援メッセージ（禁煙を応援してくれる人を書いてもらいましょう）

◆禁煙できたときのごほうび（禁煙できている自分をほめましょう）

2週間目のごほうび _____

1か月目のごほうび _____

2か月目のごほうび _____

署名： _____