

ニコチン依存度チェック表 (FTND)

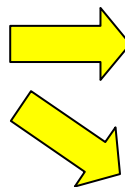
	質問	回答	得点
1	起床後何分で最初の喫煙をしますか？	①5分以内 ②6～30分以内 ③31～60分 ④61分以上	3 2 1 0
2	寺院、図書館、映画館など喫煙を禁じられている場所で禁煙することが難しいですか？	① はい ② いいえ	1 0
3	1日の喫煙の中でどれが一番やめにくいですか？	①朝、最初の1本 ②その他	1 0
4	1日何本吸いますか？	① 31本以上 ② 21～30本 ③ 11～20本 ④ 10本以下	3 2 1 0
5	他の時間帯より、起床後数時間に多く喫煙しますか？	①はい ②いいえ	1 0
6	ほとんど1日中、床に伏して病気の時も喫煙しますか？	① はい ② いいえ	1 0
合計点数			

	依存度低い	依存度普通	依存度高い
合計点数	0～3	4～6	7～10

自分にあった禁煙方法は？（参考）

0～3点 依存度が低い

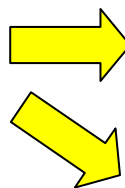
ニコチン依存は高くないので、禁断症状は強くありませんが習慣としての喫煙を克服するのが課題です。



①強い意志を持って自分できっぱりやめる。

4～6点 依存度が普通

禁煙すると禁断症状がでて、妨げになります。禁断症状抑えて禁煙するためには、禁煙補助薬を使って禁煙するのが良いでしょう。



②市販のニコチンパッチ・ニコチンガムを使ってやめる。

7～10点 依存度高い

禁煙すると禁断症状がでるヘビースモーカーです。禁断症状を抑えて確実に禁煙をめざすならば、医療機関で禁煙治療を受けることをお勧めします。



③禁煙外来等で医師に相談する。