

やめたくてもやめにくい理由、大説明！

たばこがやめにくいのは心理的な依存と身体的な依存の2つの依存があるためです。心理的依存とは、いわゆる習慣からくるもので、タバコがないと手持ちぶさたといわれるものです。また、身体的依存(ニコチン依存)は、ニコチンに対する薬物依存という「病気」であり、禁煙により離脱症状があらわれます。そうすると禁煙は意志だけの問題ではありません。

身体的依存によるもの (ニコチン依存)

心理的依存によるもの (習慣)

禁煙したい人も、そうでない人も、**まずチェック！**
ニコチン依存度テスト

質問		答え			
		0点	1点	2点	3点
Q1	朝、目が覚めてから何分後ぐらいでたばこを吸いますか？	61分後以降	31～60分	6～30分	5分
Q2	喫煙できない場所(例えば図書館、映画館など)で喫煙をガマンするのが難しいと感じていますか？	いいえ	はい	—	—
Q3	1日のうち、どの時間帯のたばこをやめることが、いちばん辛いですか？	目覚めの1本以外	目覚めの1本	—	—
Q4	1日何本のたばこを吸いますか？	10本以下	11～20本	21～30本	31本以上
Q5	目覚めてから2～3時間以内に吸う本数のほうが、それ以降に吸う本数よりも多いですか？	いいえ	はい	—	—
Q6	病気で1日寝ているようなときでもたばこを吸いますか？	いいえ	はい	—	—
		0点 × 個	1点 × 個	2点 × 個	3点 × 個
		合計点数 点			

ニコチン依存度が高い方には・・・

ニコチンパッチ等での**治療をおすすめ**します。
禁煙支援登録医療機関において、ニコチン依存症と診断されて禁煙する意志のある方には、保険適用での治療を受けることが可能です。

※約3ヶ月で計5回の診察が標準的です。ニコチンパッチでの治療の場合、費用は3ヶ月間の合計約13,000円が目安です。

ニコチン依存度が低い方、

またはどうしても薬に頼りたくないという方には…

思い立ったら、本数をへらすのではなく
まずは3日間！きっぱりタバコをやめてみてください。
そして、喫煙の習慣を何か別の習慣に変えて、新しい記憶を作っていくことがうまくいくヒケツです。

禁煙のコツ

- ① 起きぬけ1時間勝負！
- ② 食後1時間勝負！
- ③ 禁煙グッズを活用！



合計点数	ニコチン依存度	
7～10点	高い	ニコチン依存度が高いです。
4～6点	ふつう	平均的なニコチン依存のレベルです。
0～3点	低い	ニコチンへ依存は低いです。その反面、心理的・習慣的な依存が強いかもしれません。