**ニコチン依存症スクリーニングテスト（TDS）**

設問に「はい（1点）」か「いいえ（0点）」で答えて、合計点を計算します。
合計点が5点以上ならばニコチン依存症とされています。

|  |
| --- |
| **チェック表** |
| **設問番号** | **設問内容** | **はい 1点** | **いいえ 0点** |
| 1 | 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。 |  |  |
| 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。 |  |  |
| 3 | 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。 |  |  |
| 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） |  |  |
| 5 | 問4でうかがった症状を消すために、またタバコを吸い始めることがありましたか。 |  |  |
| 6 | 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。 |  |  |
| 7 | 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ても吸うことがありましたか。 |  |  |
| 8 | タバコのために自分に精神的問題(注)が起きているとわかっていても、吸うことがありましたか。 |  |  |
| 9 | 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。 |  |  |
| 10 | 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。 |  |  |
| ー | 合計 |  |  |

(注)精神的問題とは、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。【出典】禁煙治療のための標準手順書 第6版 川上憲人：TDSスコアより