

## 禁煙

私は、40歳の時にタバコを止めることができました。止められたのは、その当時、禁煙外来を荘内病院でやられていた先生に、ニコチンパッチを処方していただいたからです。今でも、ありがたく思っています、「あの時に止めることができたのも先生のおかげです、本当にありがとうございました」。

タバコの有害性は、万人が知るところです。高血圧があつて喫煙している方は、喫煙していない方の約4倍 脳卒中になりやすいです。心筋梗塞などの心血管疾患や大動脈瘤の増加も知られています。それだけでなく、健康寿命が10年縮まると言われています。

若い頃は、「タバコが無くてまともな仕事なんかできない」、「ストレスの多い職場にタバコは絶対必要だ」などと、公言してはばかりませんでした。ニコチン依存症であることを、自ら認めたくなかったのでしょう。ニコチン依存症かどうかは、質問票でチェックすれば、わかります。

まずは、質問票のチェックから始めてください。

### ニコチン依存症のスクリーニングテスト「TDS(Tobacco Dependence Screener)」

設問内容	はい 1点	いいえ 0点
問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。		
問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。		
問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。		
問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)		
問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。		
問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。		
問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るのに、吸うことがありましたか。		
問8. 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。		
問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。		
問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。		
	合計	

このテストは、上記の10項目の質問で構成されています。

「はい」を1点、「いいえ」を0点とし、合計得点を計算します。

TDSスコア(0～10点)が5点以上だとニコチン依存症と診断されます。

ニコチン依存症で、ブリンクマンインデックス(=1日の喫煙本数×喫煙年数)が200以上の方は、禁煙治療の保険適応となります。治療費は、保険適応ならば、毎日タバコを20本吸うよりずっと安くつくことになります。是非、禁煙治療を受けてみましょう。