

ニコチン ディペンデンス ND (Nicotine Dependence) って何？

ニコチン ディペンデンス
ND (Nicotine Dependence) とは、
「ニコチン依存症」のことです。

個人の嗜好と考えられてきた喫煙は近年、
国内外のさまざまな学会によって
「ニコチン依存症」という“病気”として
位置づけられるようになりました。
病気は、治療しなければなりません。

「よし、明日からタバコをやめる！」
これが計画どおりにできたら最高ですが、
自力での禁煙はなかなか難しいものです。

まずは ND かどうかチェックして、
病院（禁煙外来）で治療を始めましょう。

楽に禁煙する Step 3

ND が治療できる 病院（禁煙外来）を探す

病院（禁煙外来）では、医師が身体・精神的にサポートし、
楽に禁煙へ導いてくれます。まずはご相談ください。

ND が治療できる禁煙外来を検索しましょう

「いい禁煙」サポートサイトの「全国禁煙クリニック検索」で、
お近くの禁煙外来を検索してみましょう。

禁煙サポートサイト「いい禁煙」
e-kinen.jp



2006年4月から、
一定の条件を満たして医師が必要と認めた場合、
一部の施設で禁煙治療が保険適用となりました。
保険適用の条件には施設の基準もありますので、
受診する施設（病院やクリニックなど）が
保険診療を行っているかを確認しましょう。
なお、保険適用外でも、禁煙治療は受けられます。

ニコチン置換療法

禁煙すると、イライラ、苦痛、不安、眠気——など、さまざまな
離脱症状（禁断症状）があらわれます。

ニコチン置換療法は、タバコを吸うこと以外の方法でニコチンを
体内に補給して離脱症状を和らげ、楽に禁煙へ導きます。

ノバルティス ファーマ株式会社
東京都港区西麻布 4-17-30 〒106-8618

NIC143G (N002) ATX500
2007年4月作成

今すぐチェック

ND

Nicotine Dependence

チェックして

医師と一緒に禁煙しましょう

病院で楽に
禁煙しませんか？



タバコ、吸いたいなあ。
でもやめなきゃなあ・・・
わかってるんだけど、
なかなかできないんだよな。

NOVARTIS

ND(ニコチン依存症)をチェックする

「ND」かどうかチェックしてみましょう

(ICD-10 より改変)

次の6項目について、1ヶ月以上続く場合は「はい」、
そうでない場合は「いいえ」をチェックしてください。

- | | | |
|---------------------------------------------------|--------------------------|--------------------------|
| | はい | いいえ |
| 問1 喫煙したいという強い欲望、あるいは切迫感がある。 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 問2 喫煙の開始、終了、あるいは喫煙量をコントロールすることが困難である。 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 問3 喫煙の禁止に伴い離脱症状(禁断症状)が出現する。 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 問4 耐性(量がだんだん増えていくこと)が認められる。 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 問5 喫煙のため、それに代わる楽しみや興味を次第に無視するようになり、喫煙している時間が長くなる。 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 問6 有害な結果が起こることが明白だという証拠があるにも関わらず、依然として喫煙する。 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

「はい」が

2項目以下

現段階では「ND」ではありませんが、
油断は禁物です。

3項目以上

「ND」に陥っている
可能性があります。

(何かの依存症に陥っているかどうかを判定する際、
WHO 国際疾病分類 ICD-10 ではこの診断基準を用います。)

※禁煙治療に保険が適用されるかどうかのチェックではありません。

タバコがやめられない原因について知る

禁煙しようと思っても、 タバコがなかなかやめられない。 それって意志が弱いから？

そうではありません。意志も大切ですが、
タバコがやめられないのは、「身体的依存」と「心理的依存」
という2つの依存のためです。

「身体的依存」は、タバコに含まれるニコチンによって
作りだされる「ニコチン依存」です。

タバコがとても吸いたい、イライラする、落ち着かない、
といったニコチン離脱症状(禁断症状)が出て、
禁煙を難しくします。

「心理的依存」は、“食後の一服”のような「習慣」です。
喫煙が、習慣として生活の中に組み込まれている状態のことです。
2つの依存によって、タバコが“やめられない”のです。



ニコチン依存度がどれくらいかチェックしてみましょう

FTND (Fagerstrom Test for Nicotine Dependence) (Heatherton, 1991)

次の6項目について、あてはまる回答の点数を合計してください。

		点数
問1 起床後何分で 最初の喫煙をしますか。	5分以内	3
	6～30分	2
	31～60分	1
	61分以上	0
問2 寺院や、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。	はい	1
	いいえ	0
問3 1日の喫煙の中でどれが 一番やめにくいですか。	朝、最初の1本	1
	その他	0
問4 1日に何本吸いますか。	31本以上	3
	21～30本	2
	11～20本	1
	10本以下	0
問5 他の時間帯より、起床後 数時間に多く喫煙しますか。	はい	1
	いいえ	0
問6 ほとんど1日中、床に伏している ような病気の時でも喫煙しますか。	はい	1
	いいえ	0

0～3点

ニコチン依存度が低い
「ライトスモーカー」です。

4～6点

ニコチン依存度が普通の
「ミドルスモーカー」です。

あなたの
合計点数

点

7～10点

ニコチン依存度が高い
「ヘビースモーカー」です。