

ニコチン依存度判定

| 点数 | ニコチン依存度 | 禁煙ワンポイントアドバイス |
|-------|---------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 0～3点 | 低い | 一般にニコチン依存度が低い人ほど、禁煙は容易です。ニコチンの禁断症状は、それほどひどく出ません。その反面、「習慣性依存」が強いのかもかもしれません。習慣性依存はニコチン依存と違って、心理的なものであったり、「くせ」のようなものであるだけに、やっかいな面もあります。油断は禁物です。 |
| 4～6点 | ふつう | 平均的なニコチン依存のレベルです。禁煙を始めて1週間くらいは、ニコチンの禁断症状に心身共に悩まされるかも知れません。もちろん個人差はありますが、ある程度の覚悟が必要です。成功のカギは、あなたに適した禁煙方法の選択にあります。禁煙補助剤を使って禁煙されることをおすすめします。 |
| 7～10点 | 高い | ニコチン依存度が高いため、禁煙すると禁断症状が強めにでます。しかし、これらの症状ではニコチンが体から抜けさえすれば楽になります。症状の続く期間は個人差がありますが、2～4週間と考えてください。このつらい時期を乗り切るには医療機関に受診して禁煙治療を受けることを強くおすすめします。 |