

◆ニコチン依存症スクリーニングテスト◆【TDS】  
 当てはまる項目に✓を入れてください。該当しない場合はいいえとお答えください。

	設 問 内 容	はい	いいえ
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っていましたか		
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 どうかか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	たばこタバコのために自分に健康問題がお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	たばこのために自分に精神的問題(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)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		

「はい」は1点、「いいえ」は0点として計算

合計得点 \_\_\_\_\_点(5点以上でニコチン依存症の可能性がります)

# 禁煙への近道

～あなたの決意をサポートします～

## たばこの害

たばこは、肺がんをはじめ、多くのがんや、心筋梗塞、脳梗塞などの循環器疾患、COPD（慢性閉塞性肺疾患）、歯周病の数多くの疾患や、妊娠に関連した異常(早産・低出生体重児)、皮膚の老化などに深く関係しています。

たばこの煙には、約70種類の発がん性物質が含まれています。

### 三大有害物質

- ニコチン 強い依存性がある
- タール 発がん物質が含まれている
- 一酸化炭素 血液の流れを悪くして酸欠状態になる



## 禁煙の効果

- 【20分後】血圧がタバコを吸う前のレベルに戻る
- 【8時間後】血中の一酸化炭素レベルが正常に戻る
- 【24時間後】"心臓発作"の確率が減る
- 【48時間後】味覚、臭覚が改善する
- 【3ヶ月以内】循環機能が改善、歩行が楽になる
- 【1～9ヶ月以内】咳、鼻づまり、疲労、息切れが減る呼吸器感染を減らす
- 【1年後】冠動脈(心臓)疾患のリスクが喫煙者の1/2になる
- 【5年後】脳卒中のリスクが、非喫煙者のレベルまで下がる
- 【10年後】肺がんの死亡率が、吸い続ける方の約1/2になる  
口腔、喉頭、食道、膀胱、腎臓、膵臓 がんのリスクが減る
- 【15年後】冠状動脈疾患のリスクが、非喫煙者のレベルまで下がる

### お口も歯っぴい!

- 歯ぐきがピンク色
- 口臭がなくなる
- 食事がおいしい等

参考：米国対がん協会 Q&A による(米国公衆衛生総監報告から)

## ◎2つの禁煙サポート



### その1 禁煙外来に行く

期間：約3か月（期間中に計5回の受診）

費用：パッチコース 約 13,000 円、飲み薬 約 20,000 円

（どちらも保険適用 3割自己負担の場合）



#### ※保険適用は以下の①から④の要件を満たす者

- ①ニコチン依存症スクリーニングテスト 5点以上
- ②35歳以上については、ブリンクマン指数(1日の喫煙本数×喫煙年数) 200以上
- ③1か月以内に禁煙を始めたいと思っている
- ④禁煙治療を受けることに文書で同意

※保険診療の適用があっても薬物が使えない場合があります。

※保健適用の要件には医療機関の基準がありますので、受診方法と合わせて、あらかじめ電話でお問い合わせください。

### その2 禁煙サポート薬局に行く

薬剤師が禁煙のコツをアドバイスしたり、タバコに関する不安や疑問等様々な相談にお答えします

期間：約3か月

費用：相談は無料

禁煙補助剤の購入は実費(保険適用外)

- ・市販用ニコチンパッチ
- ・ニコチンガム



## ◎あま市の病院・診療所(禁煙治療保険適応医療機関)

※2024年1月1日現在の情報です。

診療日・診療時間、予約の有無などを確認の上、受診して下さい。

医療機関名	住所	電話
小野クリニック	あま市小路3-9-6	052-445-2221
村上医院	あま市七宝町徳実郷53-2	052-443-7771
医療法人宮地会 宮地クリニック	あま市篠田小塚48	052-444-1064
マスブン医院	あま市甚目寺松山80	052-445-3037
原クリニック	あま市森4-2-2	052-441-1117
加藤医院	あま市七宝町川部折戸11	052-441-5557
フジノ内科	あま市木田飛江ノ見70-1	052-441-2713
駅前ふじたクリニック	あま市甚目寺五位田103 KAFOビル1階	052-462-0222
脳神経外科 のぞみクリニック	あま市篠田寺後75-1	052-443-5533
あま市民病院 ※遠隔禁煙診療可	あま市甚目寺畦田1番地	052-444-0050

## ◎あま市の禁煙サポート薬局

※2023年9月30日現在の情報です。

薬局	住所	電話
ささやま調剤薬局	あま市小路3-9-8	052-445-1105
ツジ薬局 本郷店	あま市本郷柿ノ木122	052-449-6080
さくら薬局 あま坂牧店	あま市坂牧北浦101	052-445-7751
フジ調剤薬局 七宝店	あま市七宝町川部折戸10	052-414-6345

出典：禁煙支援医療機関データベース ※あま市以外の医療機関・薬局も掲載されています。

<http://pref.aichi.jp/kenkotaisaku/tobacco/supporters/supporters.html>

問合せ先：あま市 健康推進課 ☎052-443-0005