

荏原病院 禁煙外来 セルフチェック表

下記の項目1～5すべてに該当している方のみ禁煙外来(保険診療)を受診できます。

該当する項目のチェックボックス(□)にレ点を入れてください。

1つでも項目が該当しない場合は、禁煙外来を受診できません。

(※自由診療(自費診療)による禁煙治療は行っていません。)

必ず、禁煙外来を予約する前に、ご確認していただき、予約日にご持参ください。

1. 直ちに禁煙することを希望し、禁煙治療プログラム(12週間)の参加について文書により同意する

2. ニコチン依存症スクリーニングテスト 5点以上である

ニコチン依存症のスクリーニングテスト

「はい」「いいえ」でお答えください。(該当しない場合は「いいえ」になります)

合計「5点」以上で保険適用対象になります。

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すか		
問3. 禁煙したり、本数を減らそうとした時に、タバコが欲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、本数を減らそうとした時に、次のどれかがありましたか (イライラ・神経質・落ち着かない・集中しにくい・憂鬱・頭痛・眠気・胃のむかつき 脈が遅い・手の震え・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時、タバコはよくないとわかっているのに吸うことはありましたか		
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付き合いを避けることが何度かありましたか		

※禁煙や本数を減らした時に出現す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

合計

点

3. ブリンクマン指数 200以上である

ブリンクマン指数

喫煙が人体に与える影響は、過去から現在の喫煙量と関係しています。その総量を割り出す目安として、1日当たりの平均喫煙量(本数)と喫煙年数を掛け合わせた数が喫煙指数(ブリンクマン指数)といえます。

※1日の喫煙本数は現在の時点での1日の本数を指します。保険適用対象は「200以上」となります。

1日喫煙本数	×	喫煙年数	=	ブリンクマン指数

4. 入院加療中ではないこと

5. 過去1年以内に保険診療による禁煙治療を受けていないこと