

## ニコチン依存症をご存知ですか？

ニコチン依存症とは、やめたくてもやめられない喫煙習慣をいい、治療が必要な病気とされています。



### ☆ニコチン依存症セルフチェック！！

- 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った
- 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った
- 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ということがあった
- 4, 禁煙したり本数を減らしたときに、次のどれかがあった  
(イライラ、眠気、神経質、胃のむかつき、落ち着かない、脈が遅い、集中しにくい、手のふるえ、ゆううつ、食欲または体重増加、頭痛)
- 5, 上の症状を消すために、またタバコを吸い始めることがあった
- 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った
- 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、吸うことがあった
- 8, タバコのために自分に精神的問題が起きていると分かっているのに、吸うことがあった
- 9, 自分はタバコに依存していると感じることがあった
- 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った

※ご家族の健康管理にもご活用下さい

チェック 1～4個	チェック 5個以上
<p><b>ニコチン依存症予備軍</b></p> <p>安心は禁物です。ニコチン依存症になる可能性があります。依存が低い人はニコチンと縁をきりやすいはずですが、きっぱり禁煙しましょう。</p>	<p><b>ニコチン依存症</b></p> <p>ニコチンは麻薬やアルコールと同じ依存性のある薬物です。これは「ニコチン依存症」という病気です。今すぐ、禁煙を！！</p>