

## 禁煙治療に関する問診票

Q1. 現在、タバコを吸っていますか？

吸う       やめた（      年前/      ヶ月前）       吸わない

以下の質問は、吸うと回答した人のみお答えください。

Q2. 1日に平均して何本タバコを吸いますか？      1日（      ）本

Q3. 習慣的にタバコを吸うようになってから何年間タバコを吸っていますか？（      ）年間

Q4. あなたは禁煙することにどのくらい関心がありますか？

- 関心がない  
 関心はあるが、今後6ヶ月以内に禁煙しようとは考えていない  
 今後6ヶ月以内に禁煙しようと考えているが、直ちに禁煙する考えはない  
 直ちに禁煙しようと考えている

Q5. 下記の質問を読んであてはまる項目に○を入れてください。該当しない項目は「いいえ」とお答え下さい。

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うことがありましたか。		
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、タバコがほしくてほしくてたまらなくなることはありませんでしたか。		
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. 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つきあいを避けることが何度かありましたか。		
<b>合計</b>		

Q6. 禁煙治療を受けることに同意されますか？

はい       いいえ

氏名 \_\_\_\_\_

記入日 \_\_\_\_\_ 年 \_\_\_\_\_ 月 \_\_\_\_\_ 日

## 喫煙状況に関する問診票

氏名 \_\_\_\_\_

記入日 \_\_\_\_\_ 年 \_\_\_\_\_ 月 \_\_\_\_\_ 日

Q1. 1日に平均して何本くらいのタバコを吸いますか？

( \_\_\_\_\_ 本)

Q2. 朝目覚めてからどのくらいたって1本目のタバコを吸いますか？

5分以内    6~30分    31~60分    61分以上

Q3. 今までタバコをやめたことがありますか？

ある ( \_\_\_\_\_ 回、最長 \_\_\_\_\_ 年間/ \_\_\_\_\_ カ月間/ \_\_\_\_\_ 日間)

なし

Q4. 習慣的にタバコを吸うようになったのは何歳ぐらいの頃ですか？

( \_\_\_\_\_ 歳)

Q5. タバコをやめることについてどの程度自信をもっていますか？「全く自信がない」を0%、「大いに自信がある」を100%として、0~100%の間であてはまる数字をお書きください。

( \_\_\_\_\_ %)

Q6. 同居する家族の中でタバコを吸っている人はいますか？

はい→ (続柄 \_\_\_\_\_ )     いいえ

Q7. 現在、気になる症状はありますか？

Q8. 現在、治療中の病気はありますか？

## 呼気一酸化炭素濃度検査について

氏名

### タバコに含まれている有害成分の摂取状況の把握

タバコには、約 200 種類以上の有害物質が含まれています。代表的な有害物質としては、ニコチン、一酸化炭素、タールがあります。これらの有害物質をどれくらい体内に取り込んでいるかは、タバコの吸い方によって変わり、タバコの本数だけでは正確に把握することができません。

ここでは一酸化炭素を指標として、あなたがタバコに含まれている有害成分をどれくらい取り込んでいるか、調べてみましょう。

### 呼気一酸化炭素濃度の測定

#### ■検査の意味

一酸化炭素の体内への取り込み状況を示す検査(測定前日から当日の喫煙状況の反映)

#### ■コメント

1. 一酸化炭素はニコチンと一緒に動脈硬化を促進させ、心筋梗塞や脳梗塞などを引き起こします。
2. また、酸素の運搬を妨害するため、持久力(スタミナ)や作業効率が低下します。

#### ■あなたの測定結果

呼気一酸化炭素濃度結果  PPM

# 禁煙宣言書

私はニコチン依存症であることを認識し、喫煙の害ならびに禁煙の効果を十分に理解した上で、\_\_\_\_月\_\_\_\_日より、禁煙することを宣言します。

____年____月____日
患者氏名_____
担当医_____

私は、禁煙が成功するよう温かく支援することを約束します。

支援者\_\_\_\_\_

禁煙日記

●初診日  
\_\_\_\_\_年\_\_\_\_月\_\_\_\_日

●禁煙開始日  
\_\_\_\_\_年\_\_\_\_月\_\_\_\_日

[記入例]

- 1)喫煙した場合は本数、ニコチンパッチを使用した場合は使用サ  
ニコチンガムを使用した場合は個数をご記入ください。  
2)医療機関に受診した時には受診欄に★を付けてください。

受診	禁煙開始	喫煙本数	ニコチンパッチ	ニコチンガム	体重
	1日目 1月10日	0本	TTS30	0個	60.2kg
	2日目 1月11日	0本	TTS30	0個	60.2kg
	3日目				
★	13日目 1月22日	0本	TTS30	0個	60.2kg
	14日目 1月23日	0本	TTS30	0個	60.2kg

受診	禁煙開始	喫煙本数	ニコチンパッチ	ニコチンガム	体重
	1日目 /	本		個	kg
	2日目 /	本		個	kg
	3日目 /	本		個	kg
	4日目 /	本		個	kg
	5日目 /	本		個	kg
	6日目 /	本		個	kg
	7日目 /	本		個	kg
	8日目 /	本		個	kg
	9日目 /	本		個	kg
	10日目 /	本		個	kg
	11日目 /	本		個	kg
	12日目 /	本		個	kg
	13日目 /	本		個	kg
	14日目 /	本		個	kg
	15日目 /	本		個	kg
	16日目 /	本		個	kg
	17日目 /	本		個	kg
	18日目 /	本		個	kg
	19日目 /	本		個	kg
	20日目 /	本		個	kg
	21日目 /	本		個	kg

受診	禁煙開始	喫煙本数	ニコチンパッチ	ニコチンガム	体重
	22日目 /	本		個	kg
	23日目 /	本		個	kg
	24日目 /	本		個	kg
	25日目 /	本		個	kg
	26日目 /	本		個	kg
	27日目 /	本		個	kg
	28日目 /	本		個	kg
	29日目 /	本		個	kg
	30日目 /	本		個	kg
	31日目 /	本		個	kg
	32日目 /	本		個	kg
	33日目 /	本		個	kg
	34日目 /	本		個	kg
	35日目 /	本		個	kg
	36日目 /	本		個	kg
	37日目 /	本		個	kg
	38日目 /	本		個	kg
	39日目 /	本		個	kg
	40日目 /	本		個	kg
	41日目 /	本		個	kg
	42日目 /	本		個	kg

受診	禁煙開始	喫煙本数	ニコチンパッチ	ニコチンガム	体重
	43日目 /	本		個	kg
	44日目 /	本		個	kg
	45日目 /	本		個	kg
	46日目 /	本		個	kg
	47日目 /	本		個	kg
	48日目 /	本		個	kg
	49日目 /	本		個	kg
	50日目 /	本		個	kg
	51日目 /	本		個	kg
	52日目 /	本		個	kg
	53日目 /	本		個	kg
	54日目 /	本		個	kg
	55日目 /	本		個	kg
	56日目 /	本		個	kg
	57日目 /	本		個	kg
	58日目 /	本		個	kg
	59日目 /	本		個	kg
	60日目 /	本		個	kg
	61日目 /	本		個	kg
	62日目 /	本		個	kg
	63日目 /	本		個	kg

受診	禁煙開始	喫煙本数	ニコチンパッチ	ニコチンガム	体重
	64日目 /	本		個	kg
	65日目 /	本		個	kg
	66日目 /	本		個	kg
	67日目 /	本		個	kg
	68日目 /	本		個	kg
	69日目 /	本		個	kg
	70日目 /	本		個	kg
	71日目 /	本		個	kg
	72日目 /	本		個	kg
	73日目 /	本		個	kg
	74日目 /	本		個	kg
	75日目 /	本		個	kg
	76日目 /	本		個	kg
	77日目 /	本		個	kg
	78日目 /	本		個	kg
	79日目 /	本		個	kg
	80日目 /	本		個	kg
	81日目 /	本		個	kg
	82日目 /	本		個	kg
	83日目 /	本		個	kg
	84日目 /	本		個	kg

受診	禁煙開始	喫煙本数	ニコチンパッチ	ニコチンガム	体重
	85日目 /	本		個	kg
	86日目 /	本		個	kg
	87日目 /	本		個	kg
	88日目 /	本		個	kg
	89日目 /	本		個	kg
	90日目 /	本		個	kg
	91日目 /	本		個	kg