

* 禁煙外来を受診される方へ *

あなたの喫煙の状況を理解するために、以下の質問に答えを記入、または当てはまる文章の前の口にチェックを入れてください。

片倉町あかり脳神経内科・内科クリニック

お名前: _____ 性別: 男・女 年齢: _____ 歳

身長: _____ cm, 体重 _____ kg 出生地: _____

記入者氏名: 本人・本人以外: _____ (続柄: _____) 記入日 年 月 日

* 現在、たばこ(加熱式たばこ、電子たばこを含む)を習慣的に吸っていますか？

「現在、習慣的に喫煙している者」とは、「これまでに合計 100 本以上、または 6 ヶ月以上吸っている者」であり、最近 1 ヶ月間も吸っている者

吸う やめた(年前/ ヵ月前) もともと吸わない

* 1 日に平均して何本たばこを吸いますか？ 1 日()本

* 習慣的にたばこを吸うようになってから何年間たばこを吸っていますか？()年間

* 朝、目が覚めてからどのくらいの時間で最初のたばこを吸いますか？

5 分以内 6~30 分 31~60 分 61 分以上

* 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(1 ヶ月以内に)禁煙する考えはない

直ちに(1 ヶ月以内に)禁煙しようと考えている

* 今までたばこをやめたことがありますか？

はい (回、最長 年間 / ヵ月 日間) なし

* たばこ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。()%

* 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

*.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、ずっと多くたばこ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したか。		
問3. 禁煙したり本数を減らそうとしたときに、たばこがほしくて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 でうかがった症状を消すために、またたばこ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、たばこ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. たばこのために自分に精神的問題 ^(注) 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. 自分はたばこに依存していると感じることがありましたか。		
問10. たばこ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。		
(注)禁煙や本数を減らした時に出現する離脱症状(いわゆる禁断症状)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	

* 現在、気になる症状はありますか？ はい いいえ

→「はい」と答えられた方は、こちらに症状をお書きください。

* 現在、治療中の病気はありますか？ はい いいえ

→「はい」と答えられた方は、こちらにわかる範囲で病名をお書きください。

ご協力ありがとうございました。恐れ入りますが診察時間まで今しばらくお待ちください

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を反映)

■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

- 0～6 ppm :非喫煙者
- 7～10 ppm :要注意範囲(低頻度の喫煙の可能性あり)
- 11～15 ppm :喫煙者
- 16～25 ppm :頻繁にタバコを吸う喫煙者
- 26～35 ppm :常習的な喫煙者
- 36～50 ppm :極めて常習的な喫煙者
- 51 ppm :危険なほど常習的な喫煙者

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も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、ニコパ[®] ツを使用した場合は使用サイズ、ニコガムを使用した場合は個数、パ[®]にクリンを使用した場合は錠数をご記入下さい。
- 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	禁煙治療日数	喫煙本数	禁煙補助薬	体重
★	1日目 1/22	0本	TTS30	66.3kg
	2日目 1/23	0本	TTS30	66.4kg
★	1日目 5/10	20本	0.5mg1個	72.1kg
	2日目 5/11	19本	0.5mg1個	72.3kg

受診	禁煙治療開始	喫煙本数	禁煙補助薬	体重
	1日目 /	本		kg
	2日目 /	本		kg
	3日目 /	本		kg
	4日目 /	本		kg
	5日目 /	本		kg
	6日目 /	本		kg
	7日目 /	本		kg
	8日目 /	本		kg
	9日目 /	本		kg
	10日目 /	本		kg
	11日目 /	本		kg
	12日目 /	本		kg
	13日目 /	本		kg
	14日目 /	本		kg
	15日目 /	本		kg
	16日目 /	本		kg
	17日目 /	本		kg
	18日目 /	本		kg
	19日目 /	本		kg
	20日目 /	本		kg
	21日目 /	本		kg

受診	禁煙治療開始	喫煙本数	禁煙補助薬	体重
	22日目 /	本		kg
	23日目 /	本		kg
	24日目 /	本		kg
	25日目 /	本		kg
	26日目 /	本		kg
	27日目 /	本		kg
	28日目 /	本		kg
	29日目 /	本		kg
	30日目 /	本		kg
	31日目 /	本		kg
	32日目 /	本		kg
	33日目 /	本		kg
	34日目 /	本		kg
	35日目 /	本		kg
	36日目 /	本		kg
	37日目 /	本		kg
	38日目 /	本		kg
	39日目 /	本		kg
	40日目 /	本		kg
	41日目 /	本		kg
	42日目 /	本		kg

受診	禁煙治療開始	喫煙本数	禁煙補助薬	体重
	43日目 /	本		kg
	44日目 /	本		kg
	45日目 /	本		kg
	46日目 /	本		kg
	47日目 /	本		kg
	48日目 /	本		kg
	49日目 /	本		kg
	50日目 /	本		kg
	51日目 /	本		kg
	52日目 /	本		kg
	53日目 /	本		kg
	54日目 /	本		kg
	55日目 /	本		kg
	56日目 /	本		kg
	57日目 /	本		kg
	58日目 /	本		kg
	59日目 /	本		kg
	60日目 /	本		kg
	61日目 /	本		kg
	62日目 /	本		kg
	63日目 /	本		kg

受診	禁煙治療開始	喫煙本数	禁煙補助薬	体重
	64日目 /	本		kg
	65日目 /	本		kg
	66日目 /	本		kg
	67日目 /	本		kg
	68日目 /	本		kg
	69日目 /	本		kg
	70日目 /	本		kg
	71日目 /	本		kg
	72日目 /	本		kg
	73日目 /	本		kg
	74日目 /	本		kg
	75日目 /	本		kg
	76日目 /	本		kg
	77日目 /	本		kg
	78日目 /	本		kg
	79日目 /	本		kg
	80日目 /	本		kg
	81日目 /	本		kg
	82日目 /	本		kg
	83日目 /	本		kg
	84日目 /	本		kg

受診	禁煙治療開始	喫煙本数	禁煙補助薬	体重
	85日目 /	本		kg
	86日目 /	本		kg
	87日目 /	本		kg
	88日目 /	本		kg
	89日目 /	本		kg
	90日目 /	本		kg
	91日目 /	本		kg

片倉町あかり脳神経内科・内科クリニック