

禁煙によるストレス状態の改善

鈴木内科クリニック 鈴木秀樹

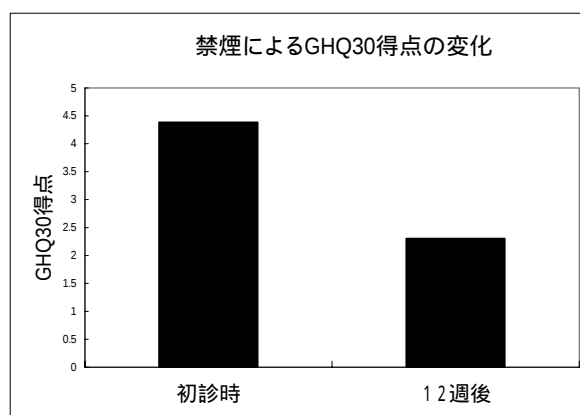
はじめに：喫煙がストレス解消に有効と考える人はいまだに多く、禁煙するとストレスが増加するのではないかと禁煙をためらう人もいる。しかしながら、喫煙はストレスを軽減させないで実際には増加させる¹⁾。さらに、2000年に三野らは、ストレス測定尺度として有用であるGHQ30（精神健康調査票）を用いて、禁煙して六ヶ月後と一年後に精神的健康度が改善することを報告した²⁾。今回、GHQ30を用いて禁煙外来受診後12週間という比較的短期間でストレス状態がどのように変化するかを調査したので報告する。

方法：平成18年6月1日より7月末日までに当院の禁煙外来を受診し、標準禁煙治療プログラム（保険適用）を受けた連続38名を対象とした。初診時と12週間後に、精神的健康度およびストレス状態の評価としてGHQ30を用いて調査を行ない、禁煙による変化を検討した。

結果：12週間後に呼気中一酸化炭素濃度の測定で禁煙を確認できたのは38名中26名であった。この26名におけるGHQ30のスコアは 4.38 ± 3.68 から 2.31 ± 3.16 と有意に改善した($P < 0.01$)。要素スケール別では睡眠障害が 1.38 ± 1.55 から 0.69 ± 1.23 と有意に改善した($P < 0.05$)。質問別では、「いつもよりすべてがうまくいっていると感じる事が（まったく）なかった」が6人から1人に、「自信を失ったことは（たびたび）あった」が5人から0人に、「不安を感じ緊張したことは（たびたび）あった」が4人から0人に減少し、改善する傾向を認めた。

考察：禁煙外来受診後12週間後という比較的短期間で精神的健康度が改善することが示され、禁煙によるストレス状態の改善の可能性が示された。しかしながら、禁煙不成功者は全例12週間後に来院しなかったため、GHQ30の調査結果が得られず、禁煙成功群と禁煙不成功群でGHQ30のスコアを比較検討することはできなかった。今回の精神的健康度の改善には、禁煙単独の効果だけではなく、禁煙外来におけるカウンセリングの効果等さまざまな影響も否定できず、今後のさらなる検討を要すると考えられた。

結語：禁煙治療開始後12週間という比較的短期間に精神的健康度は改善した。一般にストレスに起因すると考えられる諸状態が改善しており、禁煙12週間後にストレス状態が軽減することが示唆された。



（参考文献）

- 1) Parrott AC: Does cigarette smoking cause stress? Am Psychol. 54(10): 817-20, 1999.
- 2) Mino Y, Shigemi J, Otsu T et al: Does smoking cessation improve mental health? Psychiatry Clin Neurosci 54(2): 169-172, 2000.