

【原著】

若年喫煙者の日常生活における喫煙行動場面の分類

満石寿¹⁾ 藤澤雄太²⁾ 前場康介³⁾ 竹中晃二⁴⁾

要 旨

本研究は、若年喫煙者を対象に日常生活の中での喫煙行動場면을明らかにすることに加えて、同場面における離脱症状および喫煙衝動を明らかにすることを目的とした。

6日間の調査期間においてすべての対象者(22名)が喫煙を行った場面は、「食後」、「気分転換を目的とした喫煙」の場面であった。次いで「作業や仕事の一区切り場面(21名)」、「喫煙禁止区域からの解放(19名)」および「口寂しい(19名)」が喫煙行動の多い場面であった。場面ごとのMPSS(離脱症状:抑うつ感、いらいら感、落ち着きのなさ、空腹感、集中力の欠如)および喫煙衝動(喫煙衝動の頻度、喫煙衝動の強さ)とQSU-Brief(喫煙衝動:喫煙願望、喫煙期待)との相関関係は、それぞれの場面において離脱症状については、相関関係は見られなかったものの、喫煙衝動(頻度・強さ)には相関関係が見られた。また、喫煙衝動の頻度と喫煙願望との相関関係は、喫煙場面によって違いが見られた。

以上の結果は、喫煙行動場面が異なれば、禁煙に伴う症状の生じ方の様相も異なることを示唆しており、今後の禁煙支援において、喫煙行動場面によって異なる症状の様相に適した対処方略を構築する必要性を示すものであった。

キーワード: 離脱症状、喫煙衝動、喫煙場面、MPSS、QSU-Brief

緒 言

わが国の喫煙率は年々減少し続けている¹⁾。この背景には、近年、受動喫煙防止条例などによる環境の無煙化がある。すなわち、我が国ではニコチン代替療法の普及によって禁煙を開始することが従来と比較して容易になってきていると同時に、喫煙者の禁煙を開始し始める動きも強くなってきているといえることができる。

しかし、わが国の若年喫煙者(20~30歳代)の割合は、未だ高い割合を占めている。この原因の一つとして、喫煙行動が精神依存および身体依存を形成し、禁煙に伴って離脱症状および渴望(Craving)、喫煙衝動(Urge)が生じさせ²⁻³⁾、ラプス(一時的喫煙)を引き起こす⁴⁾ことが挙げられる。禁煙に伴うこれらの症状は、ニコチン依存の症状としてアメリカ精神医学会の診断マニュアルであるDSM-IVにおいて定義されている⁵⁾。例えば、禁

煙に伴う離脱症状としては、主にイライラ感、抑うつ感、空腹感、落ち着きのなさ、集中力の欠如が生じる⁶⁾。また、アルコールや薬物依存による精神依存の症状と同様にニコチン依存においても生じる衝動は、快楽や不快を避けるために薬物の周期的あるいは継続的服用を求める行動であり、渴望はその薬物がなくては我慢できないほど欲しくなるという精神状態を示すとされている⁷⁾。禁煙中は、これらの症状に耐えることができず一時的に喫煙してしまうラプスや、禁煙継続を中断し喫煙行動を再開するとともに、喫煙習慣のあった元の状態に逆戻りするリラプス(喫煙の再発)が引き起こされる⁸⁾。すなわち、離脱症状や喫煙衝動、渴望は、禁煙の継続を妨げる主要な要因になっている。

欧米の喫煙の再発予防に関する研究では、ラプスは様々な要因が離脱症状や喫煙衝動、渴望に影響を与えることによって引き起こされることが報告されている。

たとえば、Absiら⁹⁾は、心理的ストレスが禁煙時の離脱

1) 立教大学コミュニティ福祉研究所
2) 国立看護大学校
3) 早稲田大学大学院人間科学研究科
4) 早稲田大学人間科学学術院

責任者連絡先: 満石寿
住所: 埼玉県新座市北野1-2-26(〒352-8558)
E-mail: hisashi-3214@rikkyo.ac.jp

症状に与える影響について検討を行った。その結果、48時間の禁煙群の方が喫煙群と比較してストレス課題後の離脱症状が高くなることが示された。同様に、Mirandaら¹⁰⁾は、10時間の禁煙後の心理的ストレス課題が課題提示後の離脱症状を増加させることを報告している。これらの研究は、精神性ストレスが離脱症状を増加させ、禁煙を妨げる要因になっていることを示している。また、パーソナリティが禁煙を妨げる要因となっていることを示した研究では、日常生活場面での衝動性や禁煙に対するリスク予測が高い人ほど、離脱症状や喫煙衝動が増加することが報告されている¹¹⁻¹²⁾。

一方、ラプスを引き起こす原因には日常生活の習慣化した行動場面に組み込まれ、食後や手持ち無沙汰な時の喫煙、タバコがないことへの不安感といった心理的依存も大きく影響している可能性が指摘されている⁸⁾。しかし、Stoffelmayrら¹³⁾のように日常生活における場面別のラプスの生じやすさにおいて詳細に検討した研究は極めて少なく、十分に研究が行われているとは言い難い。

またGuchtら¹⁴⁾が喫煙行動場面の多様さがラプスを引き起こす原因となることを報告しているが、喫煙衝動の方が喫煙に対する渴望よりも個人差が少ないことから¹⁵⁾、喫煙衝動にも焦点を当てた検討が必要である。加えて、喫煙行動の若年化が問題視されているものの、多くの研究では、若年喫煙者に限定することなく、幅広い年齢層で検討を行っており、彼らの日常生活の喫煙場面において禁煙に伴う症状がどのように生じているかについては、明確にされていない。これらの報告に鑑みると若年喫煙者の日常生活における喫煙行動場面を明確にすることは、ラプスを招きやすい状況や離脱症状および喫煙衝動が高まる状況に遭遇した際の対処方略の効果をより向上させることを可能にする。

そのため、本研究では若年喫煙者の日常生活における喫煙行動場面の詳細を明らかにし、同場面における離脱症状および喫煙衝動について検討を行った。

方 法

1. 参加者

対象者は、平均年齢 23.6歳 (SD = 2.5) の喫煙習慣のある22名 (男性11名、女性11名) であった。対象者の喫煙状況は、1日平均喫煙本数は11.5本 (SD = 4.2) 、平均

喫煙継続期間は65.73ヵ月 (SD = 36.9) であった。

2. ニコチン依存度

ニコチン依存に関しては、DSM-IV⁴⁻⁵⁾やICD-10¹⁶⁾に定義されたニコチン・タバコ依存を満たす質問構成で開発したTobacco Dependence Screener (TDS)¹⁷⁾を用いて評価を行った。TDSは、DSM-IVに記載されているニコチン依存症の診断基準に基づいて作成され、国内では禁煙治療開始前に実施することが義務づけられている¹⁸⁾。本研究における対象者のニコチン依存度は、平均得点6.4

(SD=1.9) であった。また、TDS得点が5点以上、すなわちニコチン依存症と診断された者の割合は90%であった。

3. 離脱症状および喫煙願望

離脱症状および喫煙衝動の評価には、日本語版The Mood and Physical Symptoms Scale (MPSS)¹⁹⁾を使用した。日本語版MPSSは、抑うつ感 (Depressed) 、いらいら感 (Irritability) 、空腹感 (Hunger) 、落ち着きのなさ (Restlessness) 、集中力の欠如 (Poor Concentration) の5項目で構成された離脱症状を測定する項目に加えて、喫煙衝動の頻度 (Time spent with urges) と喫煙衝動の強さ (Strength urge to smoke) を評価する尺度であった。評価は、離脱症状に関しては、1:「全くあてはまらない」～5:「とてもあてはまる」の5件法、喫煙衝動の頻度は、0:「いつも思わない」～5:「いつも思う」、喫煙衝動の強さは、0:「衝動はない」～5:「きわめて強い」の6件法で行った。

喫煙衝動の評価には、日本語版QSU-Brief²⁰⁾を使用した。QSU-Briefは、「喫煙願望 (Desire to Smoke)」と「喫煙に伴う気分の改善への期待 (Negative Reinforcement)」の2因子、32項目の喫煙衝動評価尺度の短縮版 (10項目) である。

喫煙願望に含まれる項目は、

今タバコが吸いたいと思う

今タバコが吸えるのであれば、たぶん吸う

とてもタバコが吸いたい

今タバコを吸っていたらおいしいだろう

できるだけ早くタバコを吸うつもりだ

であった。喫煙に伴う気分の改善への期待に含まれる項目は、

今タバコを吸えたら最高だと思う

今タバコが吸えればもっとうまく物事に対処できる

今はただタバコが吸いたいだけ

今タバコが吸えるなら、たいていのことはする
タバコを吸ったら、今より気分が晴れるだろう
であった。これらの項目の評価は、1:「全く感じない」
～7:「非常に感じる」の7件法で行った。

4. 状況や場面

予備調査として、喫煙者10名を対象に日常生活における喫煙行動場面を10場面挙げてもらい、その結果について大学院生6名でStoffelmayrら¹³⁾の研究を参考に論議および分類を行った。最終的には、分類に参加した全員が一致した項目のみを本研究の分類項目として採用した。

表1は、分類した状況とその場面を示している。被験者には喫煙する前に携帯電話用モバイルサイトにアクセスし、予備調査により喫煙者の多くが喫煙する場面として抽出・分類された以下の4つの場面から該当するものを選択してもらった。本研究では、

- 1) 「喫煙行動の理由」
- 2) 「喫煙時の仕事や作業の状況」
- 3) 「喫煙時の飲食状況」
- 4) 「喫煙行動の目的」

について、それぞれ該当する状況を選択するよう求めた。

分類した状況における場面は、「喫煙行動の理由」が視覚的誘発(喫煙所など)、喫煙禁止区域からの開放、口寂しいであり、「喫煙時の仕事や作業の状況」が仕事や作業を始める前、工作中や作業中、仕事や作業が一区切りついたとき、運転中であった。また、「喫煙時の飲食状況」は、飲酒時、コーヒー飲用時、食後(お菓子などを含む)であり、「喫煙行動の目的」は、物事をゆっくり考えたい、気分転換、逃避、いらいら感の軽減であった。調査は、起床から就寝までを1日とし、6日間評価を行うよう求めた。

5. 倫理的配慮

調査に先立ちインフォームドコンセントを行い、ニコチン依存尺度に回答を求め調査内容に同意を得た上で調査を開始した。なお、倫理的配慮として早稲田大学の倫理規定に沿って、調査開始時に研究目的、内容、研究への参加が任意であること、個人情報の厳守および調査者への連絡先を提示して理解を求めた。

6. 分析方法

本研究では、分類した状況の中でもっとも喫煙行動が多かった場面4つに焦点をあて、場面別にMPSSとQSU-

Briefとのそれぞれの項目および因子の平均得点を算出し、相関係数を求めた。

結 果

1. 喫煙頻度が高い場面や状況

表1に、3日間の調査期間において対象者が喫煙を行った場面と人数を示した。表2には、4つに分類された喫煙行動場面におけるそれぞれ下位場面の組み合わせと人数を示した。表1から、すべての対象者(22名)が「気分転換を目的とした喫煙の場面」で喫煙を行ったことが見て取れる。また、「作業や仕事の一区切り場面(21名)」、「食後(22名)」、「喫煙禁止区域からの解放(19名)」および「口寂しい(19名)」がそれぞれの場面でもっとも多かった。また、表2からも、同様の場面において多くの喫煙者が喫煙していることが見て取れた。

2. 場面ごとの離脱症状および喫煙衝動とその関係

本研究では、分類した状況の中でもっとも喫煙行動が多かった場面に焦点をあて、離脱症状および喫煙衝動を分析した。表1、表2から、喫煙衝動の方が離脱症状よりも生じていることが見受けられる。表3に「喫煙禁止区域からの解放場面」および「口寂しい場面」、「作業や仕事の一区切り場面」、「食後場面」、「気分転換を目的とした喫煙場面」におけるMPSSとQSU-Briefとのそれぞれの項目および因子の相関関係を示す。それぞれの場面において離脱症状については、相関関係は見られなかったものの、喫煙衝動(頻度・強さ)には相関関係が見られた。喫煙衝動の頻度では、仕事・作業の一区切り、気分転換場面のそれぞれの喫煙願望との間、禁止区域、口寂しい、仕事・作業の一区切り、気分転換場面のそれぞれの喫煙に伴う気分の改善への期待との間に中程

表1 喫煙行動場面および人数

	状況や場面	人数
渴望や喫煙衝動を生起させた理由	視覚的誘発	5
	喫煙禁止場所からの開放	19
	人為的誘発	4
	口寂しい	19
渴望や喫煙衝動が生起した時の仕事や作業の状況	起床時	17
	就寝前	12
	仕事や作業を始める前	14
	工作中や作業中	17
	仕事や作業の一区切り	21
飲食状況	運転中	4
	飲酒時	11
	コーヒー飲用時	20
喫煙行動を求める目的	食後やその他の嗜好品	22
	物事をゆっくり考えたい	21
	気分転換	22
	逃避	9
	いらいら感の軽減	8

表2 喫煙行動場面の組み合わせおよび人数

渴望や喫煙衝動を 生起させた理由	渴望や喫煙衝動が生起した時の 仕事や作業の状況	飲食状況	喫煙行動を求める目的	人数
禁止した場所 からの解放	一区切り	コーヒー	気分転換	10
口寂しい	一区切り	食後	気分転換	9
禁止した場所 からの解放	一区切り	食後	気分転換	7
口寂しい	始まり	食後	気分転換	6
禁止した場所 からの解放	一区切り	コーヒー	物事をゆっくり考えたい	5
口寂しい	途中	食後	気分転換	5
口寂しい	一区切り	コーヒー	気分転換	5
禁止した場所 からの解放	一区切り	食後	気分転換	4
喫煙所を見た	始まり	コーヒー	気分転換	3
喫煙所を見た	一区切り	コーヒー	物事をゆっくり考えたい	3
禁止した場所 からの解放	始まり	コーヒー	気分転換	3
禁止した場所 からの解放	途中	食後	気分転換	3
人に誘われた	一区切り	食後	気分転換	3
口寂しい	途中	食後	気分転換	3
口寂しい	途中	食後	物事をゆっくり考えたい	3
口寂しい	一区切り	食後	気分転換	3
口寂しい	一区切り	コーヒー	物事をゆっくり考えたい	3
口寂しい	一区切り	食後	物事をゆっくり考えたい	3

表3 分類された喫煙行動場面別におけるMPSSとQSU-Briefとの相関関係

QSU-Brief	MPSS						
	抑うつ感	いらいら感	落ち着きのなさ	空腹感	集中力の欠如	喫煙衝動の頻度	喫煙衝動の強さ
禁止区域場面							
喫煙願望	-.11	.04	□06	□27	.23	□38	.69**
喫煙に伴う気分の 改善への期待	-.16	.02	□10	-.17	.01	.51**	.54**
口寂しい場面							
喫煙願望	-.13	.23	□26	-.04	.21	□38	.66**
喫煙に伴う気分の 改善への期待	-.17	.20	□38	-.11	.33	.45**	.60**
仕事や作業の一区切り場面							
喫煙願望	□02	.19	□23	.04	.11	.42**	.70**
喫煙に伴う気分の 改善への期待	-.01	.19	□27	.05	.28	.45**	.55**
食後・その他の嗜好品場面							
喫煙願望	-.04	□05	□02	-.11	-.07	□29	.63**
喫煙に伴う気分の 改善への期待	-.10	-.08	□11	-.18	□02	□31	.59**
気分転換							
喫煙願望	-.01	.09	□12	□02□	.05	□□41**	.72**
喫煙に伴う気分の 改善への期待	-.04	.05	□18	-.03	.16	□□50**	.66**

□□ □ □ *□<.05, □*□<.01

度の正の相関が見られた。喫煙衝動の強さでは、全ての場面の喫煙願望との間、口寂しいおよび気分転換場面のそれぞれの喫煙に伴う気分の改善への期待との間に高い正の相関関係、禁止区域、仕事・作業の一区切り、食後場面のそれぞれの喫煙に伴う気分の改善への期待との間に中等度の正の相関関係が見られた。

考 察

本研究の目的は、若年喫煙者を対象に日常生活の中での喫煙行動場面を調査し、同場面における離脱症状および喫煙衝動の関係を明らかにすることであった。

本研究では、対象者の多くは禁煙禁止区域からの解放場面、口寂しい場面、作業や仕事の一区切り場面、食後やコーヒー飲用時、気分転換を目的とした喫煙場面といった様々な場面で喫煙行動に及んでいることが明らかになった。また、本研究では喫煙行動場面が1つに限定されているのではなく、例えば、喫煙衝動や渴望が生じた場面や状況、飲食状況、喫煙行動を求める目的が組み合わさることによって生じている行動であることが示唆された。Stoffelmayr ら³⁾によれば、女性のラプスは自宅にいることに加えて、精神的ストレスなどの他の刺激が組み合わさることによって引き起こされるとされる。さらに、Guchtら¹⁴⁾は、自宅や食後といった日常生活における喫煙場面の多様さが喫煙前に生じる渴望だけでなく、喫煙による快楽や不安、緊張の抑制といった感情を操作する可能性を報告し、日常生活における喫煙場面とラプスの危険性に関係があることを示した。以上のことから本研究では、若年喫煙者の喫煙行動が1) ある特定の場面で生じている行動ではなく、日常生活の中で様々な場面が組み合わさることによって引き起こされること、2) これらの場面は禁煙を開始した後のラプスの危険因子となる可能性が大きいことが示唆された。

次に、場面別の離脱症状および喫煙衝動に注目した。場面別の結果からは、喫煙衝動の頻度では、仕事・作業の一区切り、気分転換場面のそれぞれの喫煙願望との間、禁止区域、口寂しい、仕事・作業の一区切り、気分転換場面のそれぞれの喫煙に伴う気分の改善への期待との間に正の相関関係が見られた。喫煙衝動の強さでは、全ての場面の喫煙願望との間、口寂しいおよび気分転換場面のそれぞれの喫煙に伴う気分の改善への期待との間

に正の相関関係、禁止区域、仕事・作業の一区切り、食後場面のそれぞれの喫煙に伴う気分の改善への期待との間に正の相関関係が見られた。喫煙場面を組み合わせた人数からも、同場面において喫煙行動に及ぶ者が比較的多かったことから、喫煙は日常生活に組み込まれ、習慣化している行動であると考えられる。また、食後場面では、喫煙願望および喫煙に伴う気分の改善への期待と喫煙衝動の頻度との間に相関関係が見られないものの、喫煙衝動の強さとの間には相関関係は見られた。これは、喫煙行動場面が異なれば、喫煙衝動の生じ方の様相も異なる可能性を示唆している。すなわち、本研究の結果は、若年喫煙者の禁煙支援において喫煙行動場面によって異なる喫煙衝動の様相に適した対処方略を構築する必要性を示した。

また本研究では、特に仕事・作業の一区切りや気分転換場面において喫煙願望と喫煙衝動との間で相関関係が多く見られた。Absira⁹⁾は、緊張を伴う精神的ストレスが喫煙衝動の増加に影響することを報告している。つまり、仕事・作業の一区切り場面における喫煙行動は、精神的ストレスと喫煙衝動が増加することによって生じている可能性が考えられる。言い換えれば、「喫煙行動」は、精神的ストレスや喫煙衝動を緩和するための対処方略として用いられているということになる。またこのことは、喫煙者の多くが口寂しい時や気分転換を目的とした時に喫煙行動に及んでいる結果からも推察できる。したがって、多くの喫煙者は実際に禁煙を開始するものの喫煙衝動が喫煙継続期間よりも強く生じ、ラプスやリラプスを引き起こしている。以上のことから、禁煙を開始した後のラプスの危険性は、日常生活に組み込まれた喫煙行動の習慣化および喫煙を誘発させる環境、さらにそれらに伴って生じる喫煙衝動といったニコチン依存症状が合わさることによって高まる可能性が示唆された。

近年、離脱症状や喫煙衝動は、エアロバイクを用いた運動やストレッチなどの行動的対処方略によって一時的に緩和することが可能であることが報告され始めている²¹⁾。しかし、多くの研究成果は実験室研究による報告である。Stoffelmayr ら¹³⁾は、女性のラプスは自宅における精神的ストレスが関係していることを報告している。喫煙行動は、ネガティブ感情やストレスに関係があることから⁸⁾、日常生活におけるストレスマネジメントと禁煙支援を組み合わせた禁煙支援も求められている。した

がって、今後の禁煙支援では、禁煙に伴う離脱症状および喫煙衝動も緩和できる対処方略を日常生活における喫煙誘発場面において実施することで再発予防に繋げていくことが望まれる。

最後に、本研究の限界点について述べる。本研究では、それぞれの喫煙場面において具体的な場所、例えば、職場や自宅、娯楽施設などについては、明確に把握できていない。したがって、本研究の結果から得られた「喫煙時の仕事・作業の一区切り」や「気分転換」場面においても具体的な環境が明確になることによって、その状況、場面により適したラプスを予防するための対処方略を環境ごとに提供することが可能になる。今後は、若年の喫煙者が喫煙行動に及んでいる具体的な場所を分類し、場所ごとの状況や場面における離脱症状および喫煙衝動の変化を明らかにすることが必要である。

引用文献

- 1) 日本たばこ産業(JT)：2009年「全国たばこ喫煙者率調査」(http://www.jti.co.jp/investors/press_releases/2009/0814_01/index.html)。2008.
- 2) Hughes RJ, Higgins ST, Bickel ER. : Nicotine withdrawal versus other drug withdrawal Syndromes: similarities and dissimilarities. *Addiction* 89, 1990: 1461-1471.
- 3) 宮田久嗣 : ニコチンと情動. *脳の科学* 22, 2000 : 1003-1007.
- 4) Hughes RJ. : Nicotine withdrawal, dependence, and abuse. In Widiger AT. : *DSM-IV sourcebook*. American Psychiatric Publishing 1, 1994: 109-115.
- 5) 高橋三郎, 大野裕, 染矢俊幸 : *DSM-IV精神疾患の診断・統計マニュアル*. 医学書院, 2001 : 254-257.
- 6) West R, Hajek P. : Evaluation of the mood and physical symptoms scale (MPSS) to assess cigarette withdrawal. *Psychopharmacology* 177, 2004: 195-199.
- 7) 大月三郎, 青木省三, 黒田重利 : *精神医学*. 文光堂 2003, 204-222.
- 8) Brown AR, Lejues WC, Kahler WC, et al. : Distress tolerance and early smoking. *Clinical Psychology Review* 25, 2005: 713-733.
- 9) Absi M, Wittmers EL, Erickson J, et al. : Attenuated adrenocortical and blood pressure response to psychological stress in ad libitum and abstinent smokers. *Pharmacology, Biochemistry and Behavior* 74, 2003: 401-410.
- 10) Miranda R, Rohsenow D, Monti MP, et al. : Effect of repeated days of smoking cue exposure on urge to smoke and physiological reactivity. *Addictive Behaviors* 33, 2008: 347-353.
- 11) Dorman N, Spring B, McChargue. Effect of impulsivity on craving and behavioral reactivity to smoking cues. *Psychopharmacology* 194, 2007: 279-288.
- 12) Weinberger HA, Sarin KS, Mazure MC, et al. : Relationship of perceived risks of smoking cessation to symptoms of withdrawal, craving, and depression during short-term smoking abstinence. *Addictive Behaviors* 33, 2008: 960-963.
- 13) Stoffelmayr B, Wadland CW, Pan W. : An examination of the process of relapse prevention therapy designed to aid smoking cessation. *Addictive Behaviors*, 2003: 1351-1358.
- 14) Gucht VD, Bergh VO, Beckers T, et al. : Smoking behavior in context: Where and when do people smoke? *J. Behav. Ther. & Exp. Psychiat* 41, 2010: 172-177.
- 15) Kozlowski YL, Willkinson AD. : Urge and Misuse of concept of craving by alcohol, tobacco, and drug researchers. *British journal of addiction* 82, 1987: 31-36.
- 16) 融道男, 中根充文, 小見山実 : *ICD-10精神および行動の障害-臨床記述と診断ガイドライン-*. 医学書院, 2000 : 81-94.
- 17) Kawakami N, Takatsuka N, Inaba S, et al. : Development of a screening questionnaire for tobacco/nicotine dependence according to ICD-10, DSM-III-R, DSM-IV. *Addict Behavior* 24,

- 1999 : 155-166.
- 18) 日本循環器学会, 日本肺癌学会, 日本癌学会 : 禁煙治療のための標準手順書 第3版, 2008
- 19) 満石寿, 藤澤雄太, 前場康介, ほか : 日本語版MPSSの信頼性および妥当性の検討. 禁煙科学 2010; 4 (1): 1-6.
- 20) 大石剛子, Green J, 中村正和, ほか : 禁煙に関する調査票の日本語版の開発. 薬理と治療 33, 2005: 141-156.
- 21) Usser MH, Taylor A, Faulkner G.: Exercise intervention for smoking cessation. Psychological Medicine 19, 2008: 981-985.

Categorize Smoking Situations on Daily Lives of Young Smoker.

Hisashi Mitsuishi*¹ Yuta Fujisawa*² Kousuke Maeba*³ Koji Takenaka *⁴

(*¹Research Institute for Community and Human Services, Rikkyo University,

*² National College of Nursing,

*³ Graduate School of Human Sciences, Waseda University

*⁴ Faculty of Human Sciences, Waseda University)

Abstract

This study aimed to categorize smoking situations on daily lives of young smoker as well as states of “Withdrawal” and “Urge to Smoke” in each smoking situation. All participants (N = 22) took the cigarettes “after meal” and “refreshing” situations during six days of investigation. Most participants had smoked at such situations as “break time during work (N = 21)”, “being apart from non smoking area (N = 19)” and “need to have something in mouth (N = 19)”. In each situation, correlations of MPSS (Withdrawal and Urge to smoke) and QSU-Brief (Desire to Smoke and Negative Reinforcement) are calculated.

As results, QSU-Brief did not showed correlations with several withdrawals, however, there were significant positive correlations between “Strength of Urge to Smoke (MPSS)” and QSU-Brief in all situations. Additionally, the correlations between “time spent with urge to smoke (MPSS)” and “Desire to Smoke” was different each situation.

These results showed that the profiles of “Withdrawal” and “Urge to Smoke” levels are specifically determined depending upon each smoking situation. Therefore, it is necessary to construct the coping strategies that are appropriated for the specific profiles of “Withdrawal” and “Urge to Smoke” levels regarding the smoking situations in supporting abstinent young smokers.

Keyword : Withdrawal, Urge to Smoke, Smoking situations, MPSS, QSU-Brief