

【短報】(第6回日本禁煙科学会学術総会 優秀演題賞受賞)

禁煙によるQOLの改善効果 (SF36を用いて)

長嶺 直美¹⁾ 依田 千恵美¹⁾ 橋本 美和子¹⁾ 鉢嶺 真由美¹⁾ 永吉 奈央子¹⁾ 徳山 清之¹⁾

キーワード：禁煙・健康感・SF36・生活の質(QOL)

【はじめに】

禁煙に際して生活の質(QOL)が改善するか否かを検証することは喫煙者の禁煙動機付けに重要である。今回、禁煙外来受診患者を対象に健康関連QOLの測定尺度であるSF36を用いて禁煙前後のQOLの評価を行ったので報告する。

【SF36について】

SF-36 v 2は健康関連QOLを測定するための科学的な信頼性・妥当性を持つ尺度として国際的に使用されており、日本語版は京都大学の福原氏らにより作成、改良された。振り返り期間過去1カ月のスタンダード版と振り返り期間過去1週間のアキュート版がある。いずれも36の質問項目からなり、

- ①身体機能PF
- ②日常役割機能(身体)RP
- ③身体の痛みBP
- ④社会生活機能SF
- ⑤全体的健康感GH
- ⑥活力VT
- ⑦日常役割機能(精神)RE
- ⑧心の健康MH

の8つの下位尺度に分けられ、身体的側面(PCS)と精神的側面(MCS)での包括的尺度となるサマリースコアが算出される。国民標準値との比較ができる点も優れた点である。

【対象】

今回の調査対象は、当院禁煙外来を受診した145名のうち、QOL質問シートへの記載に同意し、かつ保険診療の標準スケジュールを終了、禁煙に成功した成人男性15名(平均年齢55±14歳)であった。

【期間】

平成21年5月～平成22年5月

【方法】

QOLの評価には、SF-36 v 2スタンダード版を用い、当院禁煙外来の初診時と、保険診療の標準スケジュール終了時、診療前に自己記入式で記入してもらい集計した。8つの下位尺度のスコアと、身体的側面および精神的側面サマリースコアを禁煙の前後で比較した。検定にはStatView5を用い、T検定で比較した。

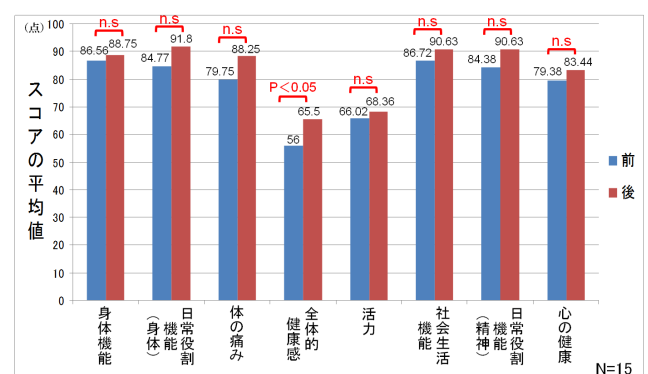


図1 8つの下位尺度の禁煙前後の推移

1) 医療法人清心会 徳山クリニック

責任者連絡先：長嶺直美

住所：沖縄県浦添市牧港2丁目46番12-102

医療法人清心会 徳山クリニック(〒901-2131)

電話 098-942-1001

E-mail: s-toku@tokuyama.or.jp

【結果】

「8つの下位尺度」では、8項目すべてで上昇したが、全体的健康感のスコア平均値にて禁煙前5.6から禁煙後6.5.5と有意な上昇が見られた。(図1)

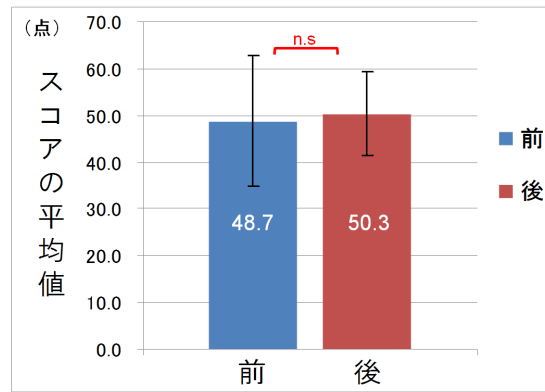
「サマリースコアの比較」では、身体的な面(PCS)のスコア平均値では48.7から50.3へ上昇したが、統計的な有意差はなかった(図2)。

精神的な面(MCS)のスコア平均値では50.7から54.8へ上昇し、有意な上昇が見られた(図3)。

【考察】

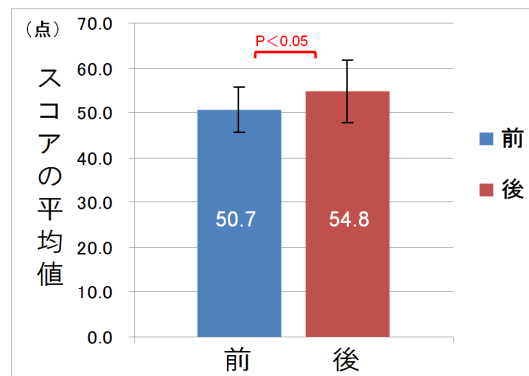
今回の結果から、禁煙成功者15名において全体的健康感上昇と精神的側面の上昇が認められた。禁煙効果チェックリストには、「出費が減った」「禁煙場所を気にしなくなった」「胃の調子がよくなった」「口臭・体臭を気にしなくなった」「痰が減った」「コンビニへ行く回数が減った」「家族に隠れて吸っていたのを気にしなくなった」等の禁煙効果が記載されていた(図4)。

こうした禁煙効果を実感していることが全体的健康感上昇と精神的側面の上昇の1つの要因となった可能性がある。



N=15

図2 サマリースコアの禁煙前後の推移
①身体的側面(PCS)



N=15

図3 サマリースコアの禁煙前後の推移
②精神的側面(MCS)

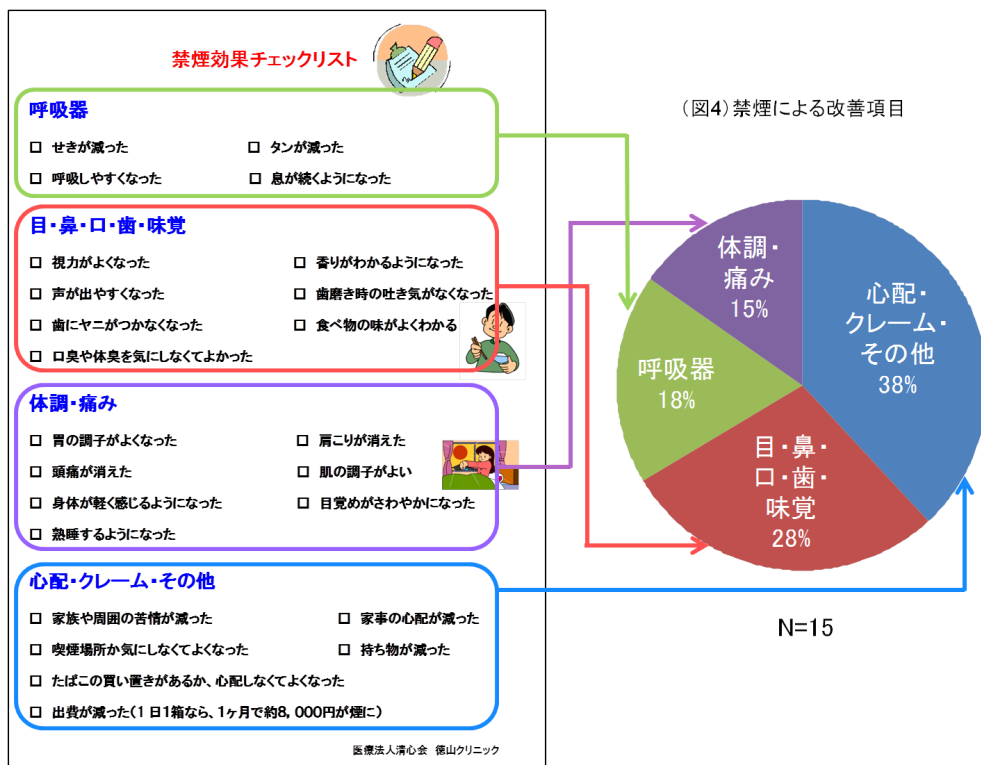


図4 禁煙による改善項目

また禁煙外来終了時の感想から禁煙前には「禁煙できるか、タバコなしでやっていけるか」「仕事はかどらない、人生の楽しみがなくなる」「太ってしまう」「タバコには害があると知りながら吸っている」「禁煙に苦しんでいる」等の不安があったが、禁煙後には「案外楽に禁煙できた」「禁煙して人生が良い方向へ変化したように感じた」「行動範囲がひろがった」等の喜びの言葉が記載されていた(図5)。禁煙する前の不安が軽減した事や、禁煙できた達成感と喜びが精神的側面(MCS)の上昇の数字に表れている可能性がある。

なお、本調査は今回は禁煙成功者のみに実施したが、今後は禁煙不成功者についても調査し、今回調査結果と比較することが必要である。

【結語】

禁煙することにより、全体的健康感が上昇し、精神面でのQOLの改善がみられることが示唆された。

<p>禁煙前</p> <ul style="list-style-type: none"> ・禁煙できるか、タバコなしでやっていけるか ・仕事はかどらない、人生の楽しみがなくなる ・太ってしまう ・タバコには害があると知りながら吸っている ・禁煙に苦しんでいる
<p>禁煙後</p> <ul style="list-style-type: none"> ・案外楽に禁煙できた ・禁煙して人生が良い方向へ変化したように感じた ・行動範囲が広がった ・臭いを気にせず人に会えることで気が楽になった ・外出時はタバコが吸えるかを考えていた自分とさよならです ・また行動することが楽になりました ・必ず目的を達成できることを知りました

図5 禁煙外来終了時感想文より

花便り

- 2012. 03 (1) -

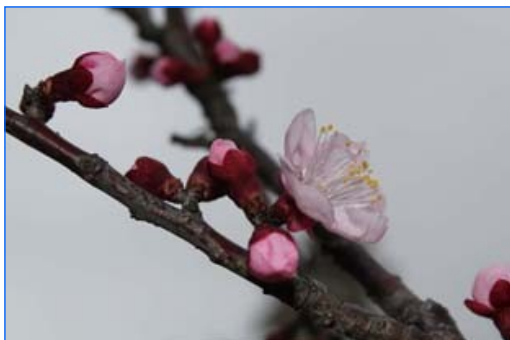
薬用植物園の花が動きだしました。人は脳が制御して感覚が鈍いですが、植物は日一日と暖かくなっているのを感じているようです。

啓蟄も近いので、虫達もボチボチ動き出しそうです。

野生種のマンサクの花(写真右)です。園芸種で花弁が黄色く太い支那マンサク、また紅マンサクという赤色の目立つのも植えられています。やはり、日本本来のマンサクが、私たち日本人の心を優しくホットさせてくれるのかなど、今日の月例観察会で花を見つけた時に感じました。

マンサク：花弁4枚(ひも状)、雄蕊4個(中央)、雌蕊1個(中央奥)、顎4枚(外の丸いの)

ヒメリュウキンカ、支那マンサク、シキミ、ミツマタ、ローズマリー、フキ、ボケ(年中)などが花を咲かせています。アンズの蕾が急にピンクを増し、先きに花弁が見えるようになりました。たまに散歩して、花を見つけて下さい。気持ちが和らぐと思います。



暖かさに誘われて「アンズ」が咲き始めました。明日から少し冷えますので、19日の週が満開ではと思います。サンシュユ、シキミ等も咲きだしました。周りの草木も花を咲かせていると思います。外を散歩して、楽しいことを見つけて下さい。

花粉症の早期には、濃いめの「茶菊」が効果があります。私は茶菊で眼のカユミを止めています。眼のカユミには「柴胡清肝湯」が良いかも！！

アンズの実がなるのが楽しみです。(種子は杏仁、中華虜裏の杏仁(あんんに)豆腐の原料です。杏仁(きょうにん)は咳止めの「麻杏甘石湯」などに配合します。

(写真と文)

熊本大学薬学部 薬用資源エコフロンティアセンター准教授 矢原正治