

【調査研究】

禁煙治療を終了した成功者と不成功者が感じた禁煙効果の違い — 通院時の禁煙チェックリストの分析 —

下野和恵¹⁾ 米田あけみ¹⁾ 大西良子¹⁾ 丹生淳子¹⁾

要 旨

目的：A病院で禁煙治療が開始され5年が経過、185名が終了しており、成功率は60%である。より多くの患者の禁煙成功を支援するためには、どのような介入が必要なのか検討するため、禁煙成功者と不成功者の自己申告による禁煙効果の違いを明らかにする。

方法：2011年4月～2016年3月の間に禁煙治療に全5回通院した患者リストから、禁煙成功者50名、不成功者20名を無作為に選定した。データは、2～5回目の通院時に記入した25項目からなる高橋裕子編「禁煙効果チェックリスト」を用いた。分析は、禁煙成功者と不成功者の差を、回数を層とした層別カイ二乗検定の統計量Mantel-Haenszel検定から求めた。検定にはSPSS Ver22を用いた。

倫理的配慮：データ使用に関して治療開始時に包括同意を得ており、個人が特定されないよう配慮した。また所属機関の倫理委員会の承認を得た。

結果：男性60名（85%）女性10名（15%）、平均年齢は58.8歳であった。成功者に有意差があった項目は、「タンが減った」 <0.001 、「呼吸しやすくなった」 <0.001 、「息が続くようになった」 0.002 であった。さらに「火事の心配が減った」 0.001 、「たばこの買い置きがあるか心配しなくてよかった」 <0.001 の心配事など、「気持ちがラクになった」 <0.001 など精神面に関する項目に有意差がみられた。また、「歯にヤニがつかなくなった」 0.002 、「口臭や体臭を気にしなくてよかった」 0.009 にも有意差が見られた。

考察：禁煙成功者は呼吸機能の改善により、「呼吸しやすくなった」「タンが減った」など身体的負担が軽減されていた。また、心配事など精神面に関する項目にも有意差がみられたことから、禁煙成功者は心配やストレスから解放される効果を実感することで、禁煙に対し意欲が高まると思われる。禁煙効果は、自己効力に関連した行動変容の先行要件である結果予測にあたる。この体験を強化する介入により、自信を高め、禁煙成功に繋がると考える。

キーワード：禁煙外来、禁煙治療、禁煙効果チェックリスト

1) 公益財団法人 天理よろづ相談所病院

責任者連絡先：下野和恵
奈良県天理市三島町200番地（〒632-8552）
公益財団法人 天理よろづ相談所病院
TEL：0743-63-5611（代表）

はじめに

1994年頃、日本における本格的な集中的禁煙治療を専門とする診療の場、「禁煙外来」が提供され始めた。2009年には保険診療による禁煙治療を行う機関は9000になり、禁煙外来が日本における集中的禁煙治療の中心を担っていることを示している¹⁾。

A病院で禁煙治療が開始されて5年が経過し、185名が禁煙治療を終了しており、成功率は60%となっている。A病院の禁煙支援は「禁煙治療のための標準手順書」²⁾に基づき行われている。手順書を用いた介入の先行研究において、基礎疾患を持っている人は症状軽減による効果を感じやすいことから、禁煙成功者が多いと述べられている³⁾。また禁煙サポートプログラムの介入研究では、禁煙効果の強化により成功体験を得て自己効力感を高める支援が有効との報告がある⁴⁾。

そこで今回、より多くの患者の禁煙成功を支援するために、禁煙成功者と不成功者の自己申告による禁煙効果の違いを明らかにし、どのような介入が必要なのか検討することを目的に研究に取り組んだ。

対象及び方法

対象：

2011年4月～2016年3月の間に、A病院の禁煙治療に全5回通院した患者のうち、禁煙成功者50名、不成功者20名。

データ収集：

禁煙成功者と不成功者のリストから禁煙治療に全5回通院した人をリストアップし、成功者50名、不成功者20名をランダムに選定した。

データは、基礎情報として、対象の年齢、性別をカルテから収集し、2回～5回目の通院時に記入した25項目からなる高橋裕子編「禁煙効果チェックリスト」を用いた。「禁煙効果チェックリスト」は、“呼吸器”“目・鼻・口・歯・味覚”“体調・痛み”“心配事・クレーム・その他”に関する25の項目で構成され、当てはまるものに自己チェックするものである。

データ分析：

禁煙成功者と不成功者の差を、回数を層とした層別カ

イ二乗検定の統計量Mantel-Haenszel検定から求めて分析した。検定にはSPSS Ver22を使用した。

倫理的配慮：

データ使用に関しては、禁煙治療開始時に包括同意を得ている。データ使用にあたって、個人情報の保護、プライバシーの保護に努めた。また、所属機関の倫理委員会の承認を得た。

結果

対象は禁煙成功者50名、不成功者20名で、男性60名(85%)、女性10名(15%)、平均年齢は58.5歳であった。禁煙成功者と不成功者の男女比は、禁煙成功者の男性43名(86%)女性7名(14%)、禁煙不成功者の男性17名(85%)女性3名(15%)で、ほぼ同比率であった。

禁煙成功者と不成功者の年代別の人数の割合を図1に示した。禁煙成功者の30～50歳代は48%で、不成功者の35%に比べ多かった。また、禁煙不成功者の60～70歳代は65%と2/3を占め、成功者に比べて年齢層が高い傾向であった。

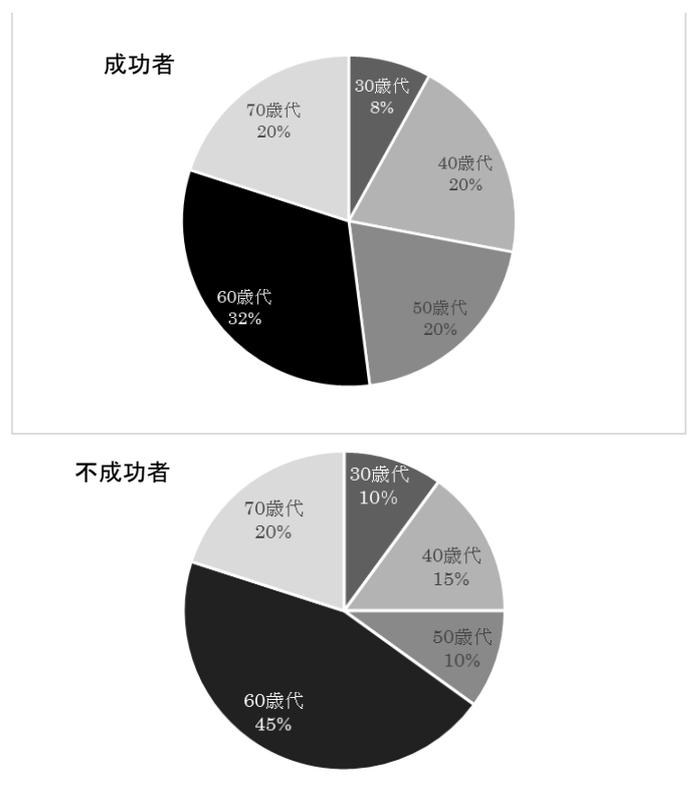


図1 成功者と不成功者の年代別人数の割合

禁煙成功者と不成功者の禁煙効果チェックリスト各項目の差の結果を表1に示した。禁煙効果チェックリスト25項目のうち、12項目において、禁煙成功者と不成功者に有意差を認めた。

禁煙成功者が不成功者より有意に効果を感じた項目は、“呼吸器”では「タンが減った」 <0.001 、「呼吸しやすくなった」 <0.001 、「息が続くようになった」 0.002 であった。“目・鼻・口・歯・味覚”では、「声が出しやすくなった」 0.002 、「歯にヤニがつかなくなった」 0.002 、「口臭や体臭を気にしなくてよかった」 0.009 、“体調・痛み”では「胃の調子がよくなった」 0.007 、「頭痛が消えた」 0.02 、「気持ちがラクになった」 <0.001 で、禁煙成功者の方が、不成功者よりも有意に効果を感じていた。“心配事・クレーン・その他”では「火事の心配が減った」 0.001 、「たばこの買い置きがあるか、心配しなくてよくなった」 <0.001 において、禁煙成功者が感じる効果が不成功者よりも有意に高かった。

“体調・痛み”の「肌の調子がよい」 0.002 では、禁煙不成功者のほうが成功者よりも効果を感じた人の割合が高かった。(表1)

有意差があった項目について、禁煙成功者と不成功者の回ごとのチェック数の割合をグラフにした(表2)。

「タンが減った」「声が出しやすくなった」の身体面に関する禁煙効果では、禁煙成功者において通院2回目から5回目まで比較的なだらかな曲線を描いていた。通院2回目の早い段階で一定割合の人が効果を感じ、その後は大幅な増加がない特徴があった。

同じ身体面に関する項目でも「呼吸しやすくなった」「息が続くようになった」「胃の調子がよくなった」では、禁煙成功者で通院2回目～5回目にかけて徐々に増加する右肩上がりの曲線を描いていた。回を重ねることに効果を実感する人が増え、通院5回目には約半数の禁煙成功者が効果を実感していた。

一方、「呼吸しやすくなった」「息が続くようになった」の身体面に関する禁煙不成功者のグラフは、効果を実感している人が少数いるが、回を重ねたことで大きな変化はなかった。

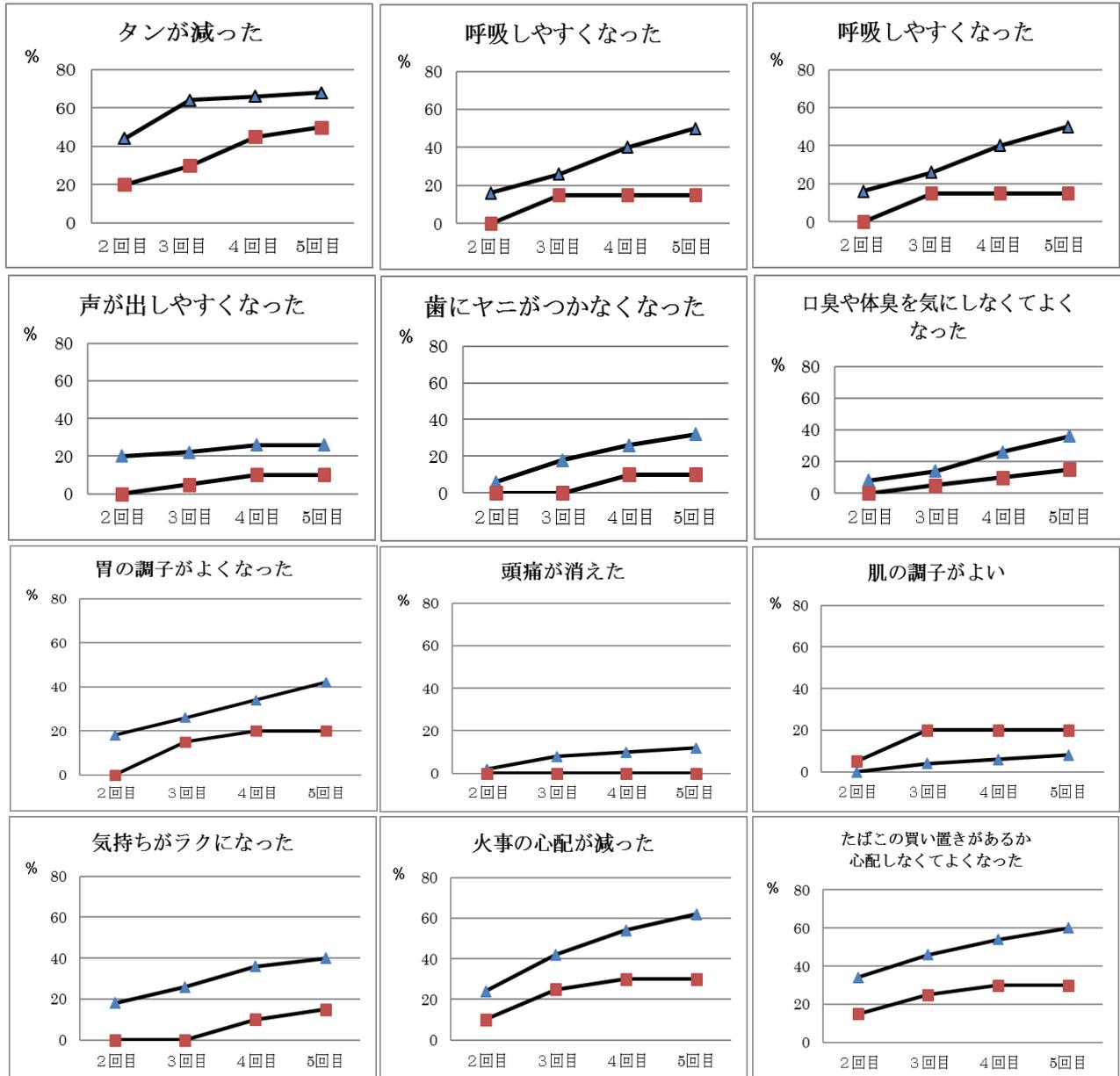
また、“心配事・クレーン・その他”に関する「火事の心配が減った」「たばこの買い置きがあるか、心配しなくてよくなった」や、その他に「気持ちがラクになった」の禁煙成功者のグラフは、右肩上がりの曲線となっ

表1 禁煙成功者と不成功者の禁煙チェックリスト各項目の差

	禁煙チェックリストの項目	p 値
呼吸器	せきが減った	0.502
	タンが減った	$<0.001^*$
	呼吸しやすくなった	$<0.001^*$
	息が続くようになった	0.002^*
目・鼻・口・歯・味覚	視力がよくなった	0.957
	香りがわかるようになった	0.051
	声が出しやすくなった	0.002^*
	歯磨きの時の吐き気がなくなった	0.695
	歯にヤニがつかなくなった	0.002^*
	食べ物の味がよくわかる	0.888
	口臭や体臭を気にしなくてよかった	0.009^*
体調・痛み	胃の調子がよくなった	0.007^*
	肩こりが消えた	0.32
	頭痛が消えた	0.02^*
	肌の調子がよい	0.002^{**}
	身体が軽く感じるようになった	0.211
	目覚めがさわやかになった	0.525
	熟睡するようになった	0.923
	気持ちがラクになった	$<0.001^*$
心配事・クレーン・その他	火事の心配が減った	0.001^*
	家族や周囲の苦情が減った	0.094
	喫煙場所か、気にしなくてよかった	0.064
	持ちものが減った	0.866
	たばこの買い置きがあるか、心配しなくてよかった	$<0.001^*$
	出費が減った	0.512

*有意水準 p 値 <0.05 以下の項目 **禁煙不成功者の方が有意に高い項目

表2 有意差があった項目



ていた。禁煙成功者は、心配やクレームに関する精神的な事柄について、回を重ねるごとに効果を実感していた。禁煙不成功者の「火事の心配が減った」「たばこの買い置きがあるか、心配しなくてよくなった」のグラフは、通院2~3回目にかけてゆるやかに増加するが、その後はほぼ一定で回を重ねた変化は見られなかった。(表2)

考 察

「タンが減った」「声が出しやすくなった」「呼吸し

やすくなった」「息が続くようになった」「胃の調子がよくなった」の身体面に関する項目において、禁煙成功者と不成功者に有意差が認められたことから、禁煙成功者は、呼吸機能の改善により、身体的負担が軽減されたことをより強く感じていると思われる。回ごとのチェック割合のグラフ変化より、「タンが減った」「声が出しやすくなった」は、早期から感じる効果で、「呼吸しやすくなった」「息が続くようになった」「胃の調子がよくなった」は、徐々に実感する効果といえる。

先行研究⁵⁾で禁煙成功者が感じた禁煙効果は、“心配事、クレーム”の項目が一番多いと報告があり、本研究

でも、「心配事、クレーム、その他」の「火事の手配が減った」「たばこの買い置きがあるか、心配しなくてよくなった」に、禁煙成功者の方が不成功者よりも効果を感じていた。他に「口臭や体臭を気にしなくてよくなった」「気持ちがラクになった」など精神面に関する項目に有意差がみられ、禁煙成功者は、心配やストレスから解放されるという効果を実感する事で、禁煙へのモチベーションが向上し、禁煙継続に対しての意欲が高まると思われる。

禁煙成功者は、通院2回目から身体面の効果を感じており、通院4回目、5回目で精神面の効果を感じる人が多い。禁煙効果は、自己効力に関連した行動変容の先行要因である結果予期⁶⁾にあたると思われる。このような体験が自信を高め、禁煙成功に繋がっていくと考える。禁煙開始から早い段階では、「タバコを吸いたい気持ち」と戦っている状況²⁾にあるため、身体面に関する効果をより強く実感できる声掛けを行うことで、禁煙継続を支援できると考える。また、通院4回目、5回目では、禁煙外来終了後の禁煙継続に自信が低い人に対し、精神面に関する効果を強化することで、禁煙継続を支援できると考える。特に心配などの精神面に関しては、どういう事が楽になったと感じたのかを質問し、禁煙効果（結果予期）の体験を強化する介入により、禁煙外来終了後の禁煙継続の支援に繋がると思われる。

一方、数は少ないが禁煙不成功者でも禁煙効果を感じている項目があった。特に、「肌の調子がよい」では、禁煙成功者より不成功者の割合が有意に高かった。全体の回答数が少なく、女性の数が少ないことが影響していると思われるが、禁煙不成功者でも何らかの理由により禁煙効果を実感する。禁煙効果を意識することで、禁煙意欲の維持、禁煙再チャレンジを支援できるのではないかと考える。

本研究の限界は、禁煙成功者と不成功者のデータ数に違いがあり、かつ全体のデータ数が少数であること。また、一施設のデータであるため、一般化にはさらなる研究の積み重ねが必要である。

結 論

1. 禁煙成功者は、呼吸機能の改善により「タンが減った」「声が出しやすくなった」などの身体面に関する効果を禁煙不成功者より強く感じる。
2. 禁煙成功者は、「火事の手配が減った」「たばこの買い置きがあるか、心配しなくてよくなった」「口臭や体臭を気にしなくてよくなった」「気持ちがラクになった」精神面に関する効果を禁煙不成功より強く感じる。
3. 禁煙成功者は、身体面の効果を禁煙開始早期に感じ、精神面の効果は回を重ねるごとに実感する。
4. 禁煙開始時期に合わせて、禁煙効果の体験を強化する介入を行うことで、禁煙継続を支援する。

引用文献

- 1) 循環器病の診断と治療に関するガイドライン（2009年合同研究班報告）禁煙ガイドライン（2010年改訂版）
- 2) 禁煙治療のための標準手順書第6版 日本循環器学会 日本肺癌学会 日本癌学会 日本呼吸器学会 2014年
- 3) 安田万里子、鈴木絢子、高橋麻美ほか：当クリニックにおける禁煙外来の治療成績及びそれに関連する要因の検討、総合健診42巻3号p385-391（2015）
- 4) 川田由香里、飛岡わかえ、板橋純子：禁煙の成功不成功に関する要因検討の試みPRECEDE-PROCEEDモデルを用いた一考察、北海道公衆衛生学雑誌 16巻2号 p 56-62（2002）
- 5) 長嶺直美ほか：禁煙によるQOLの改善効果（SF36を用いて）禁煙科学5巻3p6-8（2012）
- 6) 安酸史子ほか編集：NursingGraphicus成人看護学概論 第3部成人への看護に有用な概念 6自己効力 p264-265 メディカ出版