

禁煙科学 最近のエビデンス 2018/08

さいたま市立病院 館野博喜
Email:Hrk06tateno@aol.com

本シリーズでは、最近の禁煙科学に関する医学情報を要約して紹介しています。医学論文や学会発表等から有用と思われるものを、あくまで私的ではありますが選別し、医療専門職以外の方々にも読みやすい形で提供することを目的としています。より詳細な内容につきましては、併記の原著等をご参照ください。

目次

KKE243 「禁煙中に自分へのご褒美を決めて実践すると禁煙率が高まる」

KKE243

「禁煙中に自分へのご褒美を決めて実践すると禁煙率が高まる」

Brown EM等、Ann Behav Med. 2018 Jul 21. (Epub ahead) PMID: 30052699

- 英国でも世界でも禁煙率は減速しており、新たな支援方法が必要と言える。
- 英国の禁煙治療マニュアルでは、努力や進歩への報償を勧めているが、無作為化比較試験RCT以外では金銭的報償はあまり利用されておらず、受け入れられてもいない。
- 自己報償、つまり「行動変容に成功したら自分に褒美を与えるよう計画すること」は、禁煙以外の分野では金銭的報償と同程度に有用と報告されている。
- 一方、自分に褒美を与えるように言われても、実践する人は1割程度とする報告もある。
- 自己報償を実践させる一つの解決策は実行意図の形成であり、「どうなったら」「どうする」（例：週末まで1本も吸わなかったら、自分にXXをあげる、など）と具体的に計画しておくことである。
- また、報償を与える間隔については、短すぎても長すぎても効果が減ると報告されている。
- そこで今回、自己報償の禁煙効果についてのRCTを、実行意図と報償間隔の影響も加味して行った。
- 参加者は2014年12月から2016年3月に英国北西部の4か所で禁煙治療を受けた者で、禁煙治療は12週間に毎週もしくは隔週必要に応じて行われた。
- 禁煙治療は1対1での行動支援とニコチンパッチなどの禁煙治療薬で行われた。
- 18歳以上で試験参加に同意した387人のうち、初回のアンケートを回収できた159人を対象とした。
- 平均年齢50.39歳（18-83歳）、男女比は女性95人、男性64人で、禁煙治療受診者の男女比と相同であった。
- 3か月後のデータ回収率は61.64%、6か月後は34.59%であった。
- 主要評価項目は、0、3、6か月後の28日間禁煙率で、0、3か月目は呼気CO濃度を測定した。
- 対象者のうち65人が対照群、44人が毎週群（毎週自己報償を行う）、50人が毎月群（毎月自己報償を行う）、に無作為に割り振られた。
 - 1) 対照群には、自分なりの禁煙の計画を立案させ自由に記載させた。
 - 2) 毎週群には、「今週末まで吸わずにいられたら、自分のためにXXする」の文章を、下記のリストから選んで完成させた。
 - 3) 毎月群には、「今月末まで吸わずにいられたら、自分のためにXXする」の文章を、下記のリストから選んで完成させた。

<自己報償リスト>

・非金銭的報償：

園芸をする

なんでも好きなことのできる「自分時間」をもつ

本や雑誌を借りる、友達を家によぶ、風呂にのんびりつかる

友人や家族に子守を頼んでゆっくり時間を使う

大好きなTV番組を見る

友人や家族に頼んで自分が何か達成したときには教えてほめてもらう

散歩する

音楽を聞く

・金銭的報償：

フットボールの試合を見に行く

外食にでる

CDや雑誌を買う

香水や髭剃りローションを買う

運動用具を買う

服を買う

花を買う

映画に行く

休日や週末の休みを確保する

→3か月後と6か月後に、自己報償を実践した回数を尋ねたが、ばらつきが大きかったため、1回も実践しなかった者=0、1回以上実践した者=1、と二元化して比較した。

→過去の報告に基づき、単一の行動変容技術による中等度の効果を検出力80%、有意水準0.05で検出するために、108例を要すると算出された。

→3群の禁煙率や自己報償の実践は、カイ二乗検定で解析した。

→介入と禁煙の関係への自己報償の効果は媒介分析を行った。

<自己報償の実践状況>

→3か月後や6か月後に回答の得られなかった者を非実践者としてあつかうITT解析では、

→3か月後に2)群(31.82%)および3)群(26.00%)が、1)群(7.69%)より有意に自己報償を行っていた(ともに $p<0.05$)。

→2)群と3)群の間には有意差はなかった($p=0.53$)。

→6か月後には3群間で差はなく、3)群が1)群より実践していた($p<0.05$)。

→回答が得られた者のみを解析対象としたPP解析の結果も、ITT解析と同様であった。

<禁煙への効果>

→3か月後や6か月後に回答の得られなかった者を禁煙失敗者としてあつかうITT解析では、3か月後に2)群(34.09%)および3)群(36.00%)が、1)群(15.38%)より有意に禁煙に成功しており(ともに $p<0.05$)、小から中程度の効果が見られた。

→2)群と3)群の間には有意差はなかった($p=0.85$)。

→6か月後も同様であった。

→PP解析では、2)および3)群の1)群への有意差は、3か月後にのみ見られ6か月後には見られなかつ

た。

<禁煙効果と自己報償の実践との関係>

→2) 群と3) 群を併合して自己報償群とし、1) 群との比較を行った。

→自己報償の禁煙効果が、自己報償の実践によるものかどうか媒介分析を行うと、

→ITT解析では、3か月後では有意な実践の影響が見られた ($p<0.05$) が、6か月後では有意ではなかった ($p=0.05$) 。

→PP解析では、3か月後も6か月後も有意な実践の影響が見られた (ともに $p<0.05$) 。

→自己報償の実践は頻度によらず禁煙効果を高める。

<選者コメント>

英国から、自分へのご褒美を決めて実践すると、禁煙率が高まるという報告です。

通常の禁煙治療に加えて、1週間ごとや1か月ごとに、禁煙できていた場合に自分へのご褒美を20個のリストから選択して実践させました。対照群に比較して自分へのご褒美を決めた群は、3か月後、6か月後の禁煙率が2倍以上高くなっていました。またその禁煙効果には、ご褒美を決めただけでなく実践したことが影響していました。

ご褒美の実践率は3割程度とあまり高くありませんでしたが、全体としての禁煙率の上昇は、過去の報告による金銭的報酬での上昇率に匹敵するものでした。そして、自分へのご褒美は、週に一度でも月に一度でも、同程度の効果がありました。禁煙成功に対する金銭的報酬は一般化しにくい点があると思いますが、自分で決める自分へのご褒美という方法は、とりかかりやすい支援方法のひとつと思われます。

今回例示された20個のご褒美は英国の例ですが、自分で考えてみるだけでも楽しそうに思います^_^

<その他の最近の報告>

KKE243a 「喫煙を非難されていると感じると禁煙チャレンジは増えるが成功は減る」

Lozano P等、Nicotine Tob Res. 2018 Jul 25. (Epub ahead) PMID: 30053141

KKE243p 「Smokerfaceアプリは中学生の防煙教育に効果的」

Bernardes-Souza B等、JMIR Public Health Surveill. 2018 Jul 17;4(3):e10234. PMID: 30021713

<http://publichealth.jmir.org/2018/3/e10234/>

KKE243c 「1991年すでにフィリップモリス社はサードハンドスモーク実験を行っていた」

Whitlatch A等、Nicotine Tob Res. 2018 Jul 20. (Epub ahead) PMID: 30053240

KKE243d 「ニコチンの食欲と体重への影響に関する薬理的・分子遺伝学的レビュー」

Hu T等、J Neuroimmune Pharmacol. 2018 Jul 27. (Epub ahead) PMID: 30054897

KKE243e 「禁煙と歯周病に関するシステムティック・レビューとメタ解析」

Leite FRM等、Nicotine Tob Res. 2018 Jul 13. (Epub ahead) PMID: 30011036

KKE243f 「タバコ煙からの放射線曝露に関するシステムティック・レビュー」

Laking GR、Nicotine Tob Res. 2018 Jul 17. (Epub ahead) PMID: 30060241

KKE243g 「喫煙と群発頭痛の関連についての病態仮説提言」

Rozen TD、Headache. 2018 Jul 16. (Epub ahead) PMID: 30011061

KKE243h 「胎児期および幼少期の受動喫煙は第二次性徴を早める：メタ解析」

Chen Y等、Environ Health Prev Med. 2018 Jul 18;23(1):33. PMID: 30021511

KKE243i 「中低所得国30か国における妊婦受動喫煙の状況：横断調査」

- Reece S等、Tob Control. 2018 Jul 19. (Epub ahead) PMID: 30026189
KKE243j 「2017年7月時点で米国成人の加熱式タバコ認知率は5.2%、使用率は0.7%」
- Marynak KL等、Am J Prev Med. 2018 Jul 18. (Epub ahead) PMID: 30033025
KKE243k 「随伴性マネジメントと心理療法の妊婦への禁煙効果のメタ解析」
- Wilson SM等、Womens Health Issues. 2018 Jul 27. (Epub ahead) PMID: 30061033
KKE243l 「依存度の強さは、紙巻タバコ=かぎタバコ>NRT>コーヒー (ネット調査)」
- Fagerstrom K、Int J Environ Res Public Health. 2018 Jul 30;15(8). PMID: 30061507
KKE243m 「筋トレや運動は喫煙者ではケガの防止につながらない」
- Brooks RD等、Nicotine Tob Res. 2018 Jul 24. (Epub ahead) PMID: 30053170
KKE243n 「豪州の禁煙刑務所ではニコチンパッチを茶葉で巻いたteabaccoが吸われている」
- Puljevic C等、Drug Alcohol Rev. 2018 Jul 26. (Epub ahead) PMID: 30051520
KKE243o 「妊婦の血中コチニン濃度が高いと子の幼少期の身長が低い：アジアのコホートより」
- Ng S等、Nicotine Tob Res. 2018 Jul 19. (Epub ahead) PMID: 30032178
KKE243p 「薬局における禁煙治療の観察前向き研究」
- Bouchet-Benezech B等、Subst Abuse Rehabil. 2018 Jul 17;9:31-42. PMID: 30046265
KKE243q 「非喫煙中国人における環境タバコ煙と肺癌の関連についてのメタ解析」
- Sheng L等、Medicine (Baltimore). 2018 Jul;97(28):e11389. PMID: 29995781
KKE243r 「前立腺癌診断時に喫煙していると予後が悪く再発率が高い：メタ解析」
- Darcey E等、Cancer Treat Rev. 2018 Jul 4;70:30-40. (Epub ahead) PMID: 30055462
KKE243s 「胎内喫煙曝露を受けると10代でのメタボ率が高い」
- Stevens DR等、Ann Epidemiol. 2018 Jul 3. (Epub ahead) PMID: 30017226
KKE243t 「幻覚剤による禁煙治療の小規模定性的評価」
- Noorani T等、J Psychopharmacol. 2018 Jul;32(7):756-769. PMID: 29938565
KKE243u 「美容整形手術前に禁煙した場合の死亡率と経済コストの軽減試算」
- Bloom JA等、Aesthet Surg J. 2018 Jul 14. (Epub ahead) PMID: 30010771
KKE243v 「中国が2030年までに喫煙率を27.7%から20%に下げるには増税が重要」
- Goodchild M等、Tob Control. 2018 Jul 20. (Epub ahead) PMID: 30030408
KKE243w 「豪州の喫煙者は一人あたり生産性調整生命年を1年損失している」
- Owen AJ等、Tob Control. 2018 Jul 16. (Epub ahead) PMID: 30012640
KKE243x 「新型ミント味ニコチンガムの血行動態は同等：GSK社」
- Du D、Adv Ther. 2018 Aug;35(8):1169-1180. PMID: 30027479
KKE243y 「病気になって禁煙した人のほうが継続喫煙者より死亡リスクが高い」：日本からの報告
- Zha L等、J Epidemiol. 2018 Jul 21. (Epub ahead) PMID: 30033955
KKE243z 「加熱式タバコCHTP1.2は血管障害性が低減している (細胞実験)」：PM社
- Poussin C等、Food Chem Toxicol. 2018 Jul 17;120:390-406. (Epub ahead) PMID: 30026091