

申請者氏名：○×□○

	実績レポート (禁煙推進企画)	レポートNo. 3
1	事業名	ライフスタイル調査
2	事業目的・事業対象と関与 (短期・長期どちらでも可)	当健保組合における喫煙率および禁煙希望者率の把握、喫煙・禁煙が臨床データに及ぼす影響について分析評価し、効果的な禁煙支援に役立てる ① 開催地区；当健保組合に加入する適用事業所（所在地：沖縄県以外の都道府県） ② 対象者；当健康保険組合に加入している被保険者 スタッフ；当健保組合保健師
3	実施内容 (プログラム、実際におこなったシナリオなど)	2002 年度、2004 年度に各事業所で行なっている健康診断に併せ、問診票と同時に被保険者に配布し回収した（回答率；2002 年 24.0%、2004 年 62.4%）。 両年度ともに回答した男性被保険者を、若年者（40 歳未満）と中年者（40 歳以上）とに分け、それぞれを禁煙群（2 年間に禁煙した者）、継続群（喫煙継続中の者）、対照群（非喫煙者）の 3 群で、年代による禁煙後の体重増加の違いと体重増加に影響する禁煙以外のライフスタイル（睡眠・朝食・野菜摂取・脂肪制限・間食・飲酒・運動）を分析検討した。その結果、中年者には明らかな体重増加は認められず、若年者の禁煙群が継続群に比べ統計的に有意な体重増加（禁煙群+3.7±4.3kg、継続群+0.3±3.1kg、対照群+1.1±3.8kg）があった。また有意な体重増加があった若年者の禁煙群では、毎日間食をする人の率が統計学的に有意な増加となり、それは他の群および中年者では認められない変化であった。 健康診断の結果から体重や血圧、血糖、脂質などの臨床データも把握しているが、禁煙による体重以外の項目への影響に関しては現在、検討中である。 以上の結果は、日本肥満学会会誌に「短報」として近日中に掲載予定である。
4	感想や自己評価・気づいたことなど	この後に記述するケースもそうであるが、禁煙すると平均 2～3kg 増加すると言われている。中には、「太ったので」を理由に再喫煙したケースも過去にいた。今回の調査研究を機に国内外の論文を検索したが、それは共通の結論となっていた。実際に禁煙そのものが代謝機能に影響することが一因となっているが、口寂しさや食欲増加に伴う飲食量の増加も一因と考えられてきている。今回の当健保組合の被保険者を対象とした調査研究により、それが明確になった（症例数が少ないため、あくまで推論の域であり、更なる検討が課題となったが）。体重増加よりも禁煙による身体的リスクは大きいとされているものの、実際には体重増加を気にするケースは多く、また予想以上の体重増加によって高血糖や高中性脂肪に至るケースもいる。今回の調査研究の結果をもとに、禁煙後の体重増加を最小限にした禁煙支援を展開していきたいと考える。
5	その他特記事項等	参考文献 ① Filozof C et al:Smoking cessation and weight gain.Obes Rev.2004 May;5(2):95-103 ② 森本兼曩：成人病から生活習慣予防へー健康予知医学ー総合臨床 2000, 11：2745-2750 ③ US Department of Health and Human Services:the Health Benefits of Smoking Cessation:A report of Surgeon General. US Department of Health and Human Services,DHHS Publication No.(CDC)90-8416,Rockville,Mary-land:Washington DC,1988 ④ French SA et al:Smoking status,dietary intake,and physical activity in a sample of working adults.Health Psychol.1996 Nov;15(6):448-54. ⑤ Caan B et al:Women gain weight 1 year after smoking cessation while dietary intake temporarily increases.J Am Diet Assoc.1996 Nov;96(11):1150-5 ⑥ 富永典子他：働く世代の男性の禁煙が体重増加に及ぼす影響。肥満研究 2006（印刷中）