

禁煙科学

Vol. 18(07), 2024. 07



今月号の目次

【原著】

愛着が喫煙行動に影響するのか？

大学生での質問紙調査による検討

入谷 智子 1

【連載】

禁煙科学 最近のエビデンス (2024年07月 KKE338)

KKE338 「WHO初の禁煙治療ガイドライン」

舘野 博喜 18

【連載】

週刊タバコの正体 (2024年07月 No. 792-794)

奥田 恭久 23

【報告】

全国禁煙アドバイザー育成講習会 開催報告 25

第300回 岡山・web講習会 (2024年7月21日)

第301回 埼玉・ハイブリッド講習会 (2024年7月28日)

【原著】

愛着が喫煙行動に影響するのか？

大学生での質問紙調査による検討

入谷 智子¹⁾ 東山 明子²⁾

要 旨

緒言・目的： Bowlby は、愛着を「ある特定の人と他の特定の人の間に形成される愛情の絆である」と定義している。また幼少期に十分な愛着が形成されず、対人関係や感情面で問題が生じた状態のことを愛着障害と説明している。愛着障害が悪化すると社会不適応をきたすことが示されている。喫煙をしている妊婦は、子どもへの愛着が低い傾向にあることが報告されていることから、愛着障害と喫煙行動には関連があるのではないかと考えた。そこで本研究では大学生を対象に愛着と喫煙の関連を検討し、親の幼少期の子どもへの養育による愛着の影響が大学生の喫煙行動に影響するのかを明らかにする。

方法： 愛着スタイル診断テスト（岡田）を用いて質問紙調査を行った。分析方法は、愛着スタイル診断テストのそれぞれの項目と大学生本人と両親の非喫煙群、過去喫煙群、非喫煙群（以後喫煙状況とする）を χ^2 検定で分析し、有意差があった項目のみ残差分析を行った。また安定型・不安定型・回避型・未解決型の愛着スコアの得点と大学生本人と両親の喫煙状況をKruskal Wallis 検定で分析した。

結果： 対象者はスポーツ学部の大学生 213 名（男性 166 名、女性 47 名）であった。大学生本人は過去喫煙群、喫煙群、非喫煙群の順で回避的愛着スコアの得点の中央値が高く、3 群間に有意差（ $p=0.012$ ）みられた。また愛着スタイルテストのそれぞれの項目と喫煙状況を分析した結果、「あなたは親（養育者）から、よく傷つけられるようなことをされましたか（ $p=0.004$ ）」 「いつも冷静でクールな方ですか。（ $P=0.041$ ）」 「関わりがあった人と別れても、すぐ忘れる方ですか。（ $p=0.008$ ）」 の 3 項目において 3 群間で有意差がみられた。さらに残差分析を行った結果、過去喫煙群が「はい」と回答したものは有意に高かった。一方で両親の喫煙状況と愛着スタイルテストの各項目と両親の喫煙状況と愛着スコアの得点は、いずれにおいても有意差はみられなかった。

結論： 本研究において喫煙群と愛着には明らかな関連はみられなかった。しかしながら過去喫煙者の大学生は、回避的愛着スコアが最も高く、非喫煙群・喫煙群と 3 群間に有意差があったことから、愛着は喫煙行動になんらかの影響があることが示唆された。

キーワード： 愛着 喫煙行動 大学生

I. 緒 言

Bowlbyは愛着を「ある特定の人と他の特定の人の間に形成される愛情の絆である」と定義している¹⁾。岡田は、

愛着は特別の関係がある人物と子どもとの関係が不動のものとして確立する過程であり、特に1歳半までに子どもが自分の欲求に対して何かを求めた時に、必要な助けに応じることにより愛着が形成され、一旦愛着が形成されると半永久的に持続することを説明している²⁾。

1) びわこ成蹊スポーツ大学

2) 大阪商業大学

責任者連絡先：入谷智子

(〒520-0503) 滋賀県大津市北比良1204番地

びわこ成蹊スポーツ大学

Tel: 077-596-8484

E-mail: iritani@bss.ac.jp

論文初回提出日：2024年5月22日

愛着の研究が進む中で、虐待やネグレクトによる反応性愛着障害とは区別して、親（養育者）と子どもの間に十分に愛着が形成されず、対人関係や感情面で問題が生じた状態になることを愛着障害と言ひ、その愛着障害が悪化すると社会適応に支障をきたすこと³⁾が示されている。

愛着障害は、愛着不安と愛着回避のスコアの高低で4つの愛着スタイル（安定型、不安型、回避型、恐れ・回避型（未解決型））に分類されている。分類ごとの愛着スタイルの特徴としては、「安定型」は自分が愛着し信頼している人が、自分を愛し続けてくれることを認識し、人の反応を肯定的にとらえる。「不安型」は相手の顔色を見ながら機嫌をとり、少しでも相手の反応が悪いと生活に影響するほどの不安感に苛まれ、拒絶や見捨てられることに対して極めて敏感となる。「回避型」は親密さを回避しようとし、心理的にも物理的にも距離を置こうとする。「恐れ・回避型（未解決型）」は対人関係を避けてひきこもろうとする人間嫌いの面と人の反応に敏感で見捨てられる不安が強い面の両方を抱えているという特徴があることが述べられている²⁾。

喫煙妊婦と愛着の関係について山口ら⁴⁾によると、喫煙妊婦は非喫煙妊婦および妊娠を機に禁煙した妊婦より子どもへの愛着得点が低い傾向にあったと示されている。妊娠中の喫煙は、胎児の発育不全や低出生体重児の出産リスクが高いという知識を90%の妊婦が周知している⁵⁾と報告されている。したがって、妊娠が判明した時点で喫煙による胎児の影響を懸念して、大部分の喫煙妊婦は禁煙をするが、愛着得点の低い妊婦が禁煙に踏み切れなかった要因の1つとして喫煙行動と愛着に関連があるのではないかと考えた。

そこで本研究では大学生において愛着と喫煙の関連を検討し、親の幼少期の子どもへの養育による愛着の影響が大学生の喫煙行動に影響するのかを明らかにすることを目的とする。

Ⅱ. 方 法

1. 対象者

B大学 スポーツ学部 スポーツ学科の講義「衛生・公衆衛生学」受講した大学生213名

研究対象者の大学では、開学以来敷地内禁煙を推奨し

ており、建学の精神を実践するための具体的な遵守事項に「禁煙」を明示している。

2. 実施方法

Google Formsを利用した質問紙調査

3. 募集方法

研究担当者の授業の履修者に対して、授業前に本研究について研究目的、研究方法等を説明し、アンケートは任意であり強制でないため、アンケートに同意したもののみ回答を依頼した。

4. 倫理的配慮

2021年9月27日に対象者へ研究目的や方法、プライバシーの保護、研究目的以外には使用しないこと、アンケートの参加は任意であり、不利益を被ることはないこと、学業成績とは無関係であること、アンケートの回答が同意したとみなすことを口頭（アンケートの頭文にも記入）で説明後、Google FormsのURLを提示した。

なお本研究はびわこ成蹊スポーツ大学の倫理審査で承認を得た（成ス大第51号）。

5. アンケート項目

1) 属性

- ・性別（男性、女性）
- ・学年（2回生、3回生、4回生）
- ・クラブ（部活）の所属の有無（あり、なし）

2) 生活習慣

- ・睡眠で休養が取れているのか（はい、いいえ）
- ・飲酒習慣（毎日、ときどき、飲まない）

3) 喫煙状況

- ・本人の喫煙の有無（喫煙なし、喫煙あり、過去喫煙）
- ・両親の喫煙の有無（喫煙なし、喫煙あり、過去喫煙）

4) 愛着障害について

本研究において愛着スタイル診断テスト（岡田）⁶⁾を使用した。愛着スタイル診断

テストは、「親密な対人関係体験尺度」をもとに岡田が作成したもので、愛着不安と愛着回避のスコアの高低で4つのカテゴリーに分類され、愛着不安や愛着回避の

いずれも低い場合は「安定型」、不安が高く、回避が低い場合は「不安型」、不安が低く、回避が高い場合は「回避型」、いずれも高い場合は「未解決型（恐れ・回避型）」と判定される。

愛着スタイルの分類方法は、各設問2項目から1つで選択する。

回答した項目を、「安定型スコア0～20点」、「不安定型スコア0～20点」、「回避型スコア0～20点」、「未解決型愛着スコア0～7点」で集計される。

愛着スタイル診断テストの45項目をすべて本研究の質問項目として実施した。愛着スタイル診断テストの項目と選択肢は以下のとおりである。

1. 積極的に新しいことをしたり、新しい場所に出かけたり、新しい人に会ったりする方ですか。

①はい ②いいえ

2. 誰とでもすぐに打ち解けたり、くつろげる方ですか。

①はい ②いいえ

3. もし困ったことがあっても、どうにかなんと楽観的に考える方ですか。

①はい ②いいえ

4. 親しい友人や知人のことを心から信頼する方ですか。

①はい ②いいえ

5. 人を責めたり、攻撃的になりやすいところがありますか。

①はい ②いいえ

6. 今まで経験のないことをするとき、不安を感じやすい方ですか。

①はい ②いいえ

7. あなたの親（養育者）は、あなたに対して冷淡なところがありましたか。

①はい ②いいえ

8. 人はいざというとき、裏切ったり、当てにならなかつたりするものだと思いますか。

①はい ②いいえ

9. あなたの親（養育者）は、あなたを評価してくれるよりも、批判的ですか。

①はい ②いいえ

10. 子どものころの思い出は、楽しいことの方が多いですか。

①はい ②いいえ

11. あなたの親（養育者）に対して、とても感謝していますか。

①はい ②いいえ

12. つらいことがあったとき、親や家族のことを思い出すと、気持ちが落ち着きますか。

①はい ②いいえ

13. そばにいなくなっても、一人の人のことを長く思い続ける方ですか。それとも、次の人をすぐ求めてしまう方ですか。

①一人のことを思い続けるほうだ

②次の人を求めてしまう方だ

14. 好き嫌いが激しい方ですか。

①はい ②いいえ

15. とてもいい人だと思っていたのに、幻滅したり、嫌いになったりすることがあります。

①よくある ②あまりない

16. よくイライラしたり、落ち込んだりする方ですか。

①よくある ②あまりない

17. 自分にはあまり取り柄がないと思うことがありますか。

①よくある ②あまりない

18. 拒絶されるのではないかと、不安になることがありますか。

①よくある ②あまりない

19. 良いところより、悪いところの方が気になってしまいますか。

①はい ②いいえ

20. 自分に自信がある方ですか。

①はい ②いいえ

21. 人に頼らずに、決断したり行動したりできる方ですか。

①はい ②いいえ

22. 自分はあまり人から愛されない存在だと思いますか。

①はい ②いいえ

23. 何か嫌なことがあると、引きずってしまう方ですか。

①はい ②いいえ

24. あなたの親（養育者）から、よく傷つけられる

ようなことをされましたか。

①はい ②いいえ

25. あなたの親（養育者）に対して、怒りや恨みを感じるがありますか。

①はい ②いいえ

26. つらいときに、身近な人に接触を求めるほうですか。それとも、つらいときほど、接触を求めようとしなくなる方ですか

①接触を求める ②接触を求めない

27. 親しい対人関係は、あなたにとって重要ですか。

①とても重要である ②それほど重要でない

28. いつも冷静でクールな方ですか。

①はい ②いいえ

29. べたべたした付き合いは、苦手ですか。

①はい ②いいえ

30. 関わりのあった人と別れても、すぐ忘れる方ですか。

①はい ②いいえ

31. 人付き合いより、自分の世界が大切ですか。

①はい ②いいえ

32. 自分の力だけが頼りだと思いませんか。

①はい ②いいえ

33. 昔のことはあまり懐かしいと思いませんか。

①はい ②いいえ

34. あまり感情を表情に出さない方ですか。

①はい ②いいえ

35. 恋人や配偶者にも、プライバシーは冒されたくないですか。

①はい ②いいえ

36. 親しい人と肌が触れ合ったり、抱擁したりするスキンシップをとることを好みますか。それとも、あまり好みませんか。

①好む方だ ②あまり好まない

37. 幼いころのことをよく覚えている方ですか。それとも、あまり記憶がない方ですか。

①よく覚えている ②あまり記憶がない

38. 親しい人といるときにも、気を遣ってしまう方ですか。

①はい ②いいえ

39. 困っているとき、他人は親切に助けてくれるも

のだと思いませんか。

①はい ②いいえ

40. 他人の善意に気軽にすがる方ですか。

①はい ②いいえ

41. 失敗を恐れて、チャレンジを避けてしまうことがありますか。

①はい ②いいえ

42. 人と別れるとき、とても悲しく感じたり、動揺する方ですか

①はい ②いいえ

43. 他人に煩わされず、一人で自由に生きていくのが好きですか。

①はい ②いいえ

44. あなたにとって、仕事や学業と、恋愛や対人関係のどちらが重要ですか。

①仕事や学業 ②恋愛や対人関係

45. あなたが傷ついたり、落ち込んでいるとき、他の人になぐさめてもらったり、話を聞いてもらうことは、どれくらい大事ですか。

①とても重要である ②あまり重要でない

6. 分析方法

本人または両親の非喫煙群、過去喫煙群、喫煙群と愛着スタイル診断テストのそれぞれの項目について χ^2 検定を行った。また愛着スタイル診断テストの項目である安定型・不安定型・回避型・未解決型の愛着スタイルを得点化し、愛着スタイル診断テストの得点と本人または両親の非喫煙群、過去喫煙群、喫煙群の3群間をKruskal Wallis 検定で分析した。また性別及び部活動の有無と安定型・不安定型・回避型・未解決型の愛着スタイルの得点をMann-Whitney の U検定で行った。統計解析はIBM SPSSVer. 25を使用した。また χ^2 検定後に有意差が見られた項目については、残差分析を行った。この統計解析はjs-STARを使用した。いずれにおいても $P < 0.05$ を有意とした。

Ⅲ. 結 果

大学生394名にGoogle FormsのURLを配信し、213名回答を得た（回答率54.1%）。

1. 属性

①性別

男子166人 (78.2%)
女子47人 (21.8%)

②学年

2回生 177人 (83.4%)
3回生 30人 (13.7%)
4回生 6人 (2.8%)

③クラブ（部活）所属の有無

あり 163人 (75.1%)
なし 41人 (18.9%)
無回答 9人 (4.1%)

2. 生活習慣

①睡眠で休養がとれているか

はい 181人 (83.4%)
いいえ 31人 (14.3%)

②飲酒習慣（お酒を飲む頻度）

毎日 5人 (2.3%)
ときどき82人 (37.8%)
飲まない126人 (58.1%)

3. 喫煙状況

①本人の喫煙状況

喫煙なし（非喫煙群）
193人 (88.9%)：男性146人、女性47人
喫煙あり（喫煙群）
5人 (2.3%)：男性5人、女性0人
※5人の学年：2回生2人 (40.0%)、3回生1人 (20.0%)、4回生2人 (40.0%)
過去喫煙（過去喫煙群）
14人 (6.5%)：男性14人、女性0人
※14人の学年：2回生9人 (64.3%)、3回生4人 (28.6%)、4回生1人 (7.1%)

②両親の喫煙状況

喫煙なし（非喫煙群）
84人 (38.7%)：男性64人、女性20人
喫煙あり（喫煙群）
76人 (35.0%)：男性60人、女性16人
過去喫煙（過去喫煙群）
52人 (24.0%)：男性42人、女性10人

4. 愛着スタイル診断テスト全体結果（表1）

愛着スタイル診断テストの項目の中で80%以上の割合で「はい」と回答したものは「親しい友人や知人のことを心から信頼する方ですか。(85.2%)」、「子どものころの思い出は、楽しいことの方が多いですか。(93.3%)」、「あなたの親（養育者）に対して、とても感謝していますか。(97.1%)」、「親しい対人関係は、あなたにとって重要ですか。(91.4%)」、であった。また「そばにいないながらも、一人の人のことを長く思い続ける方ですか。それとも、次の人をすぐ求めてしまう方ですか。」は「一人の人を思い続ける」が(84.8%)であった。「あなたが傷ついたり、落ち込んでいるとき、他の人になぐさめてもらったり、話を聞いてもらうことは、どれくらい大事ですか。」の項目では「とても重要である」が88.1%であった。

5. 本人の喫煙状況と愛着スタイル診断テストの項目の分析（表2）

本人の非喫煙群、過去喫煙群、喫煙群の3群間と愛着スタイル診断テストの各項目を χ^2 検定で分析した結果、45項目中3項目に有意差がみられた。

1つ目は「あなたは親（養育者）から、よく傷つけられるようなことをされましたか」に「はい」と回答した割合は、「喫煙なし」では4.1%、「喫煙あり」では0%、「過去喫煙」では28.6%で3群間に有意差が見られた(P=0.004)。

2つ目は「いつも冷静でクールな方ですか。」に「はい」と回答した割合は、「喫煙なし」では30.6%、「喫煙あり」では40.0%、「過去喫煙」では71.6%で3群間に有意差が見られた(P=0.041)。

3つ目は「関わりのあった人と別れても、すぐ忘れる方ですか。」に「はい」と回答した割合は、「喫煙なし」では20.2%、「喫煙あり」では60.0%、「過去喫煙」では57.1%で3群間に有意差がみられた(P=0.008)。

さらに有意差が見られた3項目について残差分析をした結果（表3）いずれの項目においても過去喫煙者において「はい」の回答は有意に高かった。

6. 両親の喫煙状況と愛着スタイル診断テストの項目の分析（表4）

両親の非喫煙群、過去喫煙群、喫煙群の3群間と愛着

スタイル診断テストの各項目を χ^2 検定で分析をした結果、45項目いずれにおいても有意差はみられなかった。

7. 愛着スタイル診断テストの項目「安定型」「不安型」「回避型」「未解決型」愛着スコアの点数と本人と両親の喫煙状況の分析（表5～7）

愛着スタイル診断テストの項目を「安定型」「不安型」「回避型」「未解決型」の点数の平均値及び中央値は、「安定型」の平均 13.76 ± 3.27 (中央値14.0)、「不安型」の平均 7.93 ± 3.33 (中央値8.0)、「回避型」の平均 6.34 ± 3.07 (中央値6.0)、「未解決型」の平均 0.69 ± 1.14 (中央値0.0)であった。また「安定型」「不安型」「回避型」「未解決型」の愛着スコアと本人の非喫煙群、過去喫煙群、喫煙群の3群間で分析した結果、「回避型」の愛着スコアにおいてのみ、3群間で有意差 ($p=0.012$) が見られた。

また「安定型」「不安型」「回避型」「未解決型」の愛着スコアと両親の喫煙の非喫煙群、過去喫煙群、喫煙群の3群間で分析した結果、4つの愛着スタイルのいずれにおいても有意差は見られなかった。

8. 性差及び部活動の有無と愛着スタイル診断テストの項目「安定型」「不安型」「回避型」「未解決型」愛着スコアの点数の分析（表8～9）

性別および部活動の有無と愛着スタイル診断テストの項目「安定型」「不安型」「回避型」「未解決型」の愛着スコアの点数を分析した結果、4つの愛着スタイルいずれにおいても有意差はみられなかった。

IV. 考 察

本研究は幼少期の親（養育者）との愛着が大学生での喫煙行動に影響するのかを明らかにすることを目的に検討した。その結果、大学生の過去喫煙者は回避的な愛着が喫煙行動に影響している可能性があることが示唆された。

岡田⁶⁾は、回避型愛着のタイプの性格について、他者との間に親密な関係を求めないため、相手が親しみや好意を示してきてもそっけない反応をしがちで、他人というよりも一人で何かすることの方が気楽に楽しめる傾向にあると説明している。またオランダの研究では、生後6か

月の子どもに母親が通常に対応するグループと豊かに対応するグループに分け、3か月間研究を続けた結果、満1歳と3歳時では、豊かに対応したグループの子どものほとんどが安定型の愛着を示し、母親のかかわりが愛着に影響することを報告した。そして生後3か月時の愛着タイプは2/3が成人になっても同じタイプを継続することも説明されている。したがって本研究対象者の回避型の愛着スタイルは、幼少期に形成された愛着が継続している可能性があると考えられる。

妊婦の愛着と喫煙行動に関する研究⁴⁾では、喫煙妊婦は非喫煙妊婦および妊娠の途中に禁煙した妊婦に比べ愛着の得点が低く、妊娠中も喫煙している妊婦は愛着形成が低い傾向にあることが報告されている。本研究においては、現在の喫煙者ではなく過去喫煙者ではあったが、回避型の愛着に関連がみられ、先行研究と同様に喫煙と愛着には関連がみられ、過去喫煙者の喫煙行動は幼少の親の養育において形成された愛着の影響があったことが示唆される。

また本研究の対象者は大学2～4年生であった。喫煙者の喫煙年数が不明のため喫煙者が未成年喫煙者であった可能性がある。しかしながら過去喫煙者と回答した学生は2～3回生の割合が9割であり、ほとんどのものが未成年喫煙者であったことが推察される。愛着スタイルテストのそれぞれの項目と喫煙状況を分析した結果、「あなたは親（養育者）から、よく傷つけられるようなことをされましたか」の項目で、過去喫煙群が「はい」と回答したものは喫煙群と非喫煙群に比べ有意に高かった。したがって本研究対象者で未成年で喫煙を行った者の中には、幼少期の時に親（養育者）から、何らかの心身への体罰等の経験が回避型の愛着スタイルが形成された可能性も考えられる。

佐藤ら⁷⁾が、母親の特性不安は子どもへの愛着形成が促進されず、乳児健康診査時の母親の子どもへの愛着障害やうつ傾向に影響していたことを報告している。母親の愛着形成の低下は子どもへの愛着障害だけでなく、母親の精神的な問題に影響すると予想される。ゆえに早期に母親の不安を解消する社会的支援を検討することが、子どもの愛着障害の防止や将来の喫煙行動の阻止につながるのではないかと考える。

本研究では両親の喫煙と愛着についても検討したが、喫煙群・非喫煙群・過去喫煙群の3群と愛着に関連はみら

れなかった。国立がん研究センターの調査（令和4年）⁸⁾によると、20歳で喫煙をしたきっかけは「家族がたばこを吸っていて、たばこが身近にあったから」を選択した回答が52.0%と最も多く、喫煙行動に影響していたのは家族内の喫煙が多いことが報告されている。一方で愛着は特別の関係がある人物と子どもとの関係が不動のものとして確立する過程であり、特に1歳半までに愛着が形成される²⁾と示されており、愛着が確立される乳幼児期では、子どもは親の喫煙行動を認識できる時期ではないため、両親の喫煙と愛着に関連がみられなかったと考える。

本研究の限界として、本研究はスポーツ学部の大学生であり、スポーツに取り組む学生が多く、運動系の部活動に所属しているものが75.1%であった。2019年学生白書⁹⁾による大学生の調査による運動習慣のある学生の男性67.77%、女性53.61%に比べ本研究対象者は運動習慣が高い傾向にあった。さらに本研究対象者の喫煙率は2.3%であり、学生白書による2015年の大学生の喫煙率⁹⁾の男性6.96%、女性1.46%と比べ喫煙率は低い傾向であった。運動の有無と愛着スタイルの安定型、不安定型、回避型、未解決型のいずれにおいても有意差は見られなかったが、運動という行動が喫煙行動に影響を与える可能性があり、若干偏りが生じた可能性があることは否めない。また本研究では女性より男性の対象者の割合が3倍多く、女性の対象者はすべて喫煙経験のない女性であった。男性と女性の性差と愛着スタイルのいずれの分類では有意差はみられず、本研究においては、女子大学生の喫煙と愛着の関連は見いだせなかった。国民健康・栄養調査¹⁰⁾によると女性の喫煙率は平成21年10.9%から令和元年7.6%に軽減しているが、同年の男性喫煙率の減少率11.1%と比べ、女性の減少率は低いと報告されている。女性喫煙者の減少の低さは日本の課題であるため、今後は女性の大学生だけでなく妊婦あるいは育児中の母親などに対象を拡大し、愛着と喫煙行動の関連について検討する必要がある。また本研究において本人の喫煙者の割合が2.3%と少なかったため、本研究において喫煙者と愛着の関連は明らかにすることができなかった。

これは本研究対象者がスポーツ学部の単科大学のためアスリートが多いことが要因のひとつではないかと考える。今後は他大学などに対象者数を拡大し、さらに本研究では調査していなかった喫煙年数あるいは喫煙開始年

齢を調査項目に取り入れ、未成年喫煙の可能性も考慮しつつ、研究を積み重ねる必要がある。

V. 結 語

本研究において喫煙群と愛着には明らかな関連はみられなかった。しかしながら過去喫煙者の大学生は、回避的愛着スコアが最も高く、非喫煙群・喫煙群と3群間に有意差があったことから、愛着は喫煙行動になんらかの影響があることが示唆された。

VI. 文 献

- 1) 中野明德：ジョン・ボウルビイの愛着理論— その生成過程と現代的意義 —. 別府大学大学院紀要19, 2017 : 49 - 67.
- 2) 岡田尊司：愛着障害 子ども時代を引きずる人々 光文社新書 第21版 2021
- 3) 看護ゴルー用語辞典：愛着障害とは<https://www.kango-roo.com/word/21200>（参照日2024年3月6日）
- 4) 山口さつき、田中和子：喫煙妊婦の喫煙継続に関する要因の検討. 日本赤十字北海道大学紀要10, 2010 : 21 - 26.
- 5) 「健やか親子21（第2次）」指標一覧<https://www.mhlw.go.jp/content/11920000/000756921.pdf#:~:text=%E5%A6%8A%E5%A8%A0%E4%B8%AD%E3%81%AE%E5%A6%8A%E5%A9%A6%E3%81%AE%E5%96%AB%E7%85%99%E7%8E%87,3.8%25>（参照日：2024年3月8日）
- 6) 岡田尊司：回避性愛着障害絆が希薄な人たち. 光文社新書2013
- 7) 佐藤幸子、遠藤恵子、佐藤志保：母親の虐待傾向に与える母親の特性不安、うつ傾向、子どもへの愛着の影響— 母子健康手帳交付時から3歳児健康診査時までの検討—. 日本看護研究学会雑誌36(2), 2013 : 13 - 21.
- 8) 国立がん研究センター 成人年齢とたばこについての世論調査結果 https://www.ncc.go.jp/jp/information/pr_release/2022/0531/index.html
- 9) 一般社団法人 国立大学保健管理施設協議会 学生の健康白書 学生と保健管理スタッフのためのダイジェスト版2019 https://www.hokekan.tsukuba.ac.jp/tu_healthcenter/wp-content/uploads/

hakusho2019web.pdf (参照日 2024年5月15日)

- 10) 厚生労働省 令和元年国民健康栄養調査
<https://www.mhlw.go.jp/content/10900000/000687163.pdf> (参照日 2024年5月15日)
- 11) 望月由妃子、田中笑子、篠原亮次、杉澤悠圭、富崎悦子、渡辺多恵子、徳竹健太郎、松本美佐子、杉田千尋、安梅勅江：養育者の育児不安および育児環境と虐待との関連 保育園における研究. 日本公衆衛生雑誌61 (6) , 2014 : 263 - 274.
- 12) eGVR母子保健法 母子保健法 | e-Gov法令検索 (参照日 2024年2月12日)
- 13) 厚生労働総 最近の母子保健を取り巻く状況2023 最近の母子保健を取り巻く状況2023.indd (jfpa.or.jp) (参照日 2024年2月12日)
- 14) 寺嶋愛、吉岡和子：母子関係における愛着と依存・自律の関連—情緒的側面に焦点を当てて— 静岡県立心理臨床研究6, 2014:93 - 102.
- 15) 中尾達馬、加藤和生：“一般他者”を想定した愛着スタイル尺度の信頼性と妥当性の検討. KyuslmUniversityPsychoIogicalResearch5, 2004 : 19 - 27.
- 16) 生地新：不適切な養育を受けた子どもたちへの心理的支援. ストレス科学研究35, 2020:1 - 6.
- 17) 望月千夏子、石舘美弥子、峰友紗、福田吉治：妊娠初期の夫婦関係と妊娠初期ならびに妊娠中期の妊婦の胎児への愛着との関連. 日本健康学会誌89 (5) , 2023 : 143 - 152.
- 18) 上野永子：母親の幼少期における愛着パターンと子育ての関連. 家族心理学研究26 (2) , 2013 : 159 - 172.
- 19) 浦山晶美：子育て支援に関する文献検討と母親への支援の課題. 山口県立大学学術情報10, 2017 : 39 - 45.
- 20) 武内珠美、田井中華恵、河野伸子：母親の養育態度に関する研究—母親自身の愛着スタイルと自己受容に焦点をあてて— 大分大学教育福祉学部研究紀要36 (1) , 2014 : 42 - 54.
- 21) 厚生労働省得eヘルスネット女性の喫煙・受動喫煙の状況と、妊娠出産などへの影響
<https://www.e-healthnet.mhlw.go.jp/information/tobacco/t-02-003.html> (参照日 : 2024年3月8日)

謝 辞

本研究を行うにあたりご協力いただきました大学生の皆様、また本研究にご教示賜りました京都大学大学院医学研究科社会健康医学専攻の教授高橋裕子先生に深く感謝申し上げます。

表 1. 愛着スタイル診断テストの項目に関する全体の割合 (%)

		はい	いいえ
1	積極的に新しいことをしたり、新しい場所に出かけたり、新しい人に会ったりする方ですか。	59.5%	40.5%
2	誰とでもすぐに打ち解けたり、くつろげる方ですか。	52.1%	47.9%
3	もし困ったことがあっても、どうにかなると楽観的に考える方ですか。	67.8%	32.2%
4	親しい友人や知人のことを心から信頼する方ですか。	85.2%	14.8%
5	人を責めたり、攻撃的になりやすいところがありますか。	22.7%	77.3%
6	今まで経験のないことをするとき、不安を感じやすい方ですか。	77.7%	22.3%
7	あなたの親（養育者）は、あなたに対して冷淡なところがありましたか。	12.9%	87.1%
8	人はいざというとき、裏切ったり、当てにならなかつたりするものだと思いますか。	54.3%	45.7%
9	あなたの親（養育者）は、あなたを評価してくれるよりも、批判的ですか。	8.1%	91.9%
10	子どものころの思い出は、楽しいことの方が多いですか。	93.3%	6.7%
11	あなたの親（養育者）に対して、とても感謝していますか。	97.1%	2.9%
12	つらいことがあったとき、親や家族のことを思い出すと、気持ちが落ち着きますか。	79.0%	21.0%
13	そばにいなくても、一人の人のことを長く思い続ける方ですか。それとも、次の人をすぐ求めてしまう方ですか。	84.8%	15.2%
14	好き嫌いが激しい方ですか。	60.0%	40.0%
15	とてもいい人だと思っていたのに、幻滅したり、嫌いになったりすることがあります。	39.7%	60.3%
16	よくイライラしたり、落ち込んだりする方ですか。	48.6%	51.4%
17	自分にはあまり取り柄がないと思うことがありますか。	53.3%	46.7%
18	拒絶されるのではないかと、不安になることがありますか。	49.8%	50.2%
19	良いところより、悪いところの方が気になってしまいますか。	49.8%	50.2%
20	自分に自信がある方ですか。	29.7%	70.3%
21	人に頼らずに、決断したり行動したりできる方ですか。	62.9%	37.1%
22	自分はあまり人から愛されない存在だと思いますか。	26.8%	73.2%
23	何か嫌なことがあると、引きずってしまう方ですか。	71.2%	28.8%
24	あなたの親（養育者）から、よく傷つけられるようなことをされましたか。	6.2%	93.8%
25	あなたの親（養育者）に対して、怒りや恨みを感じるがありますか。	12.4%	87.6%
26	つらいときに、身近な人に接触を求めるほうですか。それとも、つらいときほど、接触を求めようとしなくなる方ですか。	56.2%	43.8%
27	親しい対人関係は、あなたにとって重要ですか。	91.4%	8.6%
28	いつも冷静でクールな方ですか。	33.8%	66.2%
29	べたべたした付き合いは、苦手ですか。	45.7%	54.3%
30	関わりのあった人と別れても、すぐ忘れる方ですか。	24.3%	75.7%
31	人付き合いより、自分の世界が大切です。	32.4%	67.6%
32	自分の力だけが頼りだと思いますか。	14.3%	85.7%
33	昔のことはあまり懐かしいと思いませんか。	11.4%	88.6%
34	あまり感情を表情に出さない方ですか。	39.0%	61.0%
35	恋人や配偶者にも、プライバシーは冒されたくないですか。	51.0%	49.0%
36	親しい人と肌が触れ合ったり、抱擁したりするスキンシップをとることを好みますか。それとも、あまり好みません。	76.6%	23.4%
37	幼いころのことをよく覚えている方ですか。それとも、あまり記憶がない方ですか。	67.6%	32.4%
38	親しい人といるときにも、気を遣ってしまう方ですか。	41.4%	58.6%
39	困っているとき、他人は親切に助けてくれるものだと思いますか。	68.1%	31.9%
40	他人の善意に気軽にすぎる方ですか。	43.3%	56.7%
41	失敗を恐れて、チャレンジを避けてしまうことがありますか。	59.0%	41.0%
42	人と別れるとき、とても悲しく感じたり、動揺する方ですか。	74.3%	25.7%
43	他人に煩わされず、一人で自由に生きていくのが好きですか。	60.8%	39.2%
44	あなたにとって、仕事や学業と、恋愛や対人関係のどちらが重要ですか。	30.1%	69.9%
45	あなたが傷ついた、落ち込んでいるとき、他の人になぐさめてもらったり、話を聞いてもらうことは、どれくらい大事ですか。	88.1%	11.9%

※13が「一人のことを思い続けるほうだ」「次の人を求めてしまう方だ」、15～18「よくある」「あまりない」26「接触を求める」「接触を求めない」、27は「とても重要である」「それほど重要でない」36は「好む方だ」「あまり好まない」37は「よく覚えている」「あまり覚えていない」44は「仕事や学業」「恋愛や対人関係」45は「とても重要である」「あまり重要でない」で回答している。

表 2. 本人の喫煙状況と愛着スタイル診断テストの項目の分析

表 2 (1)		n	%	n	%	p値
		いいえ		はい		
積極的に新しいことをしたり、新しい場所に出かけたり、新しい人に会ったりする方ですか。	喫煙なし	78	40. 4	112	58. 0	. 885
	喫煙あり	2	40. 0	3	60. 0	
	過去喫煙	4	28. 6	10	71. 4	
誰とでもすぐに打ち解けたり、くつろげる方ですか。	喫煙なし	94	48. 7	97	50. 3	. 727
	喫煙あり	1	20. 0	4	80. 0	
	過去喫煙	6	42. 9	8	57. 1	
もし困ったことがあっても、どうにかなると楽観的に考える方ですか。	喫煙なし	65	33. 7	126	65. 3	. 296
	喫煙あり	1	20. 0	4	80. 0	
	過去喫煙	1	7. 1	13	92. 9	
親しい友人や知人のことを心から信頼する方ですか。	喫煙なし	27	14	163	84. 5	. 785
	喫煙あり	0	0	6	100. 0	
	過去喫煙	3	21. 4	11	78. 6	
人を責めたり、攻撃的になりやすいところがありますか。	喫煙なし	149	77. 2	42	21. 8	. 804
	喫煙あり	4	80. 0	1	20. 0	
	過去喫煙	9	64. 3	5	35. 7	
今まで経験のないことをするとき、不安を感じやすい方ですか。	喫煙なし	38	19. 7	153	79. 3	. 164
	喫煙あり	3	60. 0	2	40. 0	
	過去喫煙	5	35. 7	9	64. 3	
あなたの親（養育者）は、あなたに対して冷淡なところがありましたか。	喫煙なし	166	86. 0	23	11. 9	. 802
	喫煙あり	4	80. 0	1	20. 0	
	過去喫煙	11	78. 6	3	21. 4	
人はいざというとき、裏切ったり、当てにならなかつたりするものだと思いますか	喫煙なし	84	43. 5	106	54. 9	. 461
	喫煙あり	4	80. 0	1	20. 0	
	過去喫煙	8	57. 1	6	42. 9	
あなたの親（養育者）は、あなたを評価してくれるよりも、批判的ですか。	喫煙なし	175	90. 7	15	93. 8	. 946
	喫煙あり	5	100. 0	0	0	
	過去喫煙	13	92. 9	1	7. 1	
子どものころの思い出は、楽しいことの方が多いですか。	喫煙なし	13	6. 7	177	91. 7	. 611
	喫煙あり	0	0	5	100. 0	
	過去喫煙	1	7. 1	12	85. 7	
あなたの親（養育者）に対して、とても感謝していますか。	喫煙なし	4	4. 6	185	95. 9	. 11
	喫煙あり	1	20. 0	4	80. 0	
	過去喫煙	0	0	14	100. 0	
つらいことがあったとき、親や家族のことを思い出すと、気持ちが落ち着きますか。	喫煙なし	39	20. 2	151	78. 2	. 77
	喫煙あり	2	40	3	60. 0	
	過去喫煙	2	14. 3	12	85. 7	
そばにいないくなくても、一人の人のことを長く思い続ける方ですか。それとも、次の人をすぐ求めてしまう方ですか。	喫煙なし	162	83. 9	28	14. 5	. 932
	喫煙あり	4	80. 0	1	20. 0	
	過去喫煙	11	78. 6	3	21. 4	
好き嫌いが激しい方ですか。	いいえ			はい		. 272
	喫煙なし	78	40. 4	112	58. 0	
	喫煙あり	3	60. 0	2	40. 0	
とてもいい人だと思っていたのに、幻滅したり、嫌いになったりすることがありますか。	過去喫煙	2	14. 3	12	85. 7	. 546
	あまりない			よくある		
	喫煙なし	115	59. 6	74	38. 3	
よくイライラしたり、落ち込んだりする方ですか	喫煙あり	4	80. 0	1	20. 0	. 234
	過去喫煙	6	42. 9	8	57. 1	
	喫煙なし	96	49. 7	94	48. 7	
自分にはあまり取り柄がないと思うことがありますか	喫煙あり	5	100. 0	0	0	. 347
	過去喫煙	3	21. 4	10	71. 4	
	喫煙なし	90	49. 7	100	48. 2	
	喫煙あり	4	80. 0	1	20. 0	
	過去喫煙	4	28. 6	10	71. 4	

表 2 (2)

拒絶されるのではないかと、不安になることがありますか	喫煙なし	96	46.6	93	51.8	.769
	喫煙あり	3	60.0	2	40.0	
	過去喫煙	5	35.7	9	64.3	
良いところより、悪いところの方が気になってしまいますか。		いいえ		はい		.639
	喫煙なし	94	48.7	95	49.2	
	喫煙あり	4	80.0	1	20.0	
自分に自信がある方ですか。	過去喫煙	6	42.0	8	57.1	.077
	喫煙なし	138	71.5	51	26.4	
	喫煙あり	2	40.0	3	60.0	
人に頼らずに、決断したり行動したりできる方ですか。	過去喫煙	6	42.9	8	57.1	.988
	喫煙なし	71	36.8	119	61.7	
	喫煙あり	2	40.0	3	60.0	
自分はあまり人から愛されない存在だと思いますか。	過去喫煙	5	35.7	9	64.3	.893
	喫煙なし	138	72.0	50	25.9	
	喫煙あり	4	80.0	1	20.0	
何か嫌なことがあると、引きずってしまう方ですか。	過去喫煙	9	64.3	5	35.7	.38
	喫煙なし	54	28.0	135	69.9	
	喫煙あり	3	60.0	2	40.0	
あなたは親（養育者）から、よく傷つけられるようなこと をされましたか	過去喫煙	3	21.4	10	71.4	.004 **
	喫煙なし	182	94.3	8	4.1	
	喫煙あり	5	100.0	0	0	
あなたの親（養育者）に対して、怒りや恨みを感じることがありますか。	過去喫煙	10	71.4	4	28.6	.695
	喫煙なし	168	87.0	22	11.4	
	喫煙あり	5	100.0	0	0	
つらいときに、身近な人に接触を求めるほうですか。それとも、つらいときほど、接触を求めようとしなくなる方ですか。	過去喫煙	11	78.6	3	21.4	.482
		求めない		求める		
	喫煙なし	80	41.5	110	57.0	
親しい対人関係は、あなたにとって重要ですか。	喫煙あり	0	0	5	100.0	85
	過去喫煙	2	14.3	12	85.7	
		あまり重要でない		とても重要である		
いつも冷静でクールな方ですか。	喫煙なし	16	8.3	174	90.2	.041 *
	喫煙あり	3	60.0	2	40.0	
	過去喫煙	2	14.3	12	85.7	
べたべたした付き合いは、苦手ですか。		いいえ		はい		.308
	喫煙なし	131	67.9	59	30.6	
	喫煙あり	3	60.0	2	40.0	
関わりのあった人と別れても、すぐ忘れる方ですか。	過去喫煙	4	28.6	10	71.4	.008 **
	喫煙なし	107	55.4	83	43.0	
	喫煙あり	2	40.0	3	60.0	
人付き合いより、自分の世界が大切ですか。	過去喫煙	4	28.6	10	71.4	.188
	喫煙なし	151	78.2	39	20.2	
	喫煙あり	2	40.0	3	60.0	
自分の力だけが頼りだと思いませんか。	過去喫煙	6	42.9	8	57.1	.667
	喫煙なし	128	66.3	62	32.1	
	喫煙あり	4	80.0	1	20.0	
昔のことはあまり懐かしいと思いませんか。	過去喫煙	9	64.3	5	35.7	.885
	喫煙なし	166	86.0	24	12.4	
	喫煙あり	4	80.0	1	20.0	
恋人や配偶者にも、プライバシーは冒されたくないですか。	過去喫煙	9	64.3	5	35.7	.533
	喫煙なし	169	87.6	21	10.9	
	喫煙あり	5	100.0	0	0	
あまり感情を表情に出さない方ですか。	過去喫煙	11	78.6	3	21.4	.533
	喫煙なし	116	60.1	74	38.3	
	喫煙あり	4	80.0	1	20.0	
恋人や配偶者にも、プライバシーは冒されたくないですか。	過去喫煙	8	57.1	6	42.9	.533
	喫煙なし	97	50.3	93	48.2	
	喫煙あり	2	40.0	3	60.0	
	過去喫煙	4	28.6	10	71.4	

表 2 (3)

親しい人といるときにも、気を遣ってしまう方ですか。	喫煙なし	112	58.0	78	40.4	.791
	喫煙あり	4	80.0	1	20.0	
	過去喫煙	7	50.0	7	50.0	
親しい人と肌が触れ合ったり、抱擁したりするスキンシップをとることを好みますか。それとも、あまり好みませんか。	喫煙なし	44	22.8	145	75.1	.958
	喫煙あり	1	20.0	4	80.0	
	過去喫煙	4	28.6	10	71.4	
幼いころのことをよく覚えている方ですか。それとも、あまり記憶がない方ですか。	喫煙なし	61	31.6	129	66.8	.948
	喫煙あり	1	20.0	4	80.0	
	過去喫煙	5	35.7	9	64.3	
親しい人といるときにも、気を遣ってしまう方ですか	いいえ			はい		
	喫煙なし	112	58.0	78	40.4	.791
	喫煙あり	4	80.0	1	20.0	
困っているとき、他人は親切に助けてくれるものだと思いますか	過去喫煙	7	50.0	7	50.0	
	喫煙なし	60	31.1	130	67.4	.948
	喫煙あり	1	20.0	4	80.0	
他人の善意に気軽にすぎる方ですか。	過去喫煙	5	35.7	9	64.3	
	喫煙なし	107	55.4	83	43.0	.876
	喫煙あり	2	40.0	3	60.0	
失敗を恐れて、チャレンジを避けてしまうことがありますか。	過去喫煙	9	64.3	5	35.7	
	喫煙なし	77	39.9	113	58.5	.896
	喫煙あり	3	60.0	2	40.0	
人と別れるとき、とても悲しく感じたり、動揺する方ですか	過去喫煙	6	42.9	8	57.1	
	喫煙なし	46	23.8	144	74.6	.445
	喫煙あり	3	60.0	2	40.0	
他人に煩わされず、一人で自由に生きていくのが好きですか。	過去喫煙	4	28.6	10	71.4	
	喫煙なし	79	40.9	110	57.0	.246
	喫煙あり	1	20.0	4	80.0	
あなたにとって、仕事や学業と、恋愛や対人関係のどちらが重要ですか。	過去喫煙	2	14.3	12	85.7	
	仕事や学業			恋人や対人関係		
	喫煙なし	60	31.1	120	66.8	.503
あなたが傷ついたり、落ち込んでいるとき、他の人になぐさめてもらったり、話を聞いてもらうことは、どれくらい大事ですか。	喫煙あり	0	20.0	5	100.0	
	過去喫煙	3	21.4	11	78.6	
	あまり重要でない			とても重要である		
	喫煙なし	20	10.4	170	88.1	.327
	喫煙あり	2	40.0	3	60.0	
	過去喫煙	2	14.3	12	85.7	

※ χ^2 検定

P<.05*, p<.01

表 3. 残差分析

1) あなたは親（養育者）から、よく傷つけられるようなことをされましたか

3) 関わりのあった人と別れても、すぐ忘れる方ですか

	いいえ		はい	
喫煙なし	3	**	-3	**
喫煙あり	0.6	ns	-0.6	ns
過去喫煙	-4	**	3.8	**
+p<.10 *p<.05 **p<.01				

	いいえ		はい	
喫煙なし	3.64	**	-3.64	**
喫煙あり	-1.914	+	1.914	+
過去喫煙	-3.016	**	3.016	**
+p<.10 *p<.05 **p<.01				

2) いつも冷静でクールな方ですか。

	いいえ		はい	
喫煙なし	2.817	**	-2.817	**
喫煙あり	-0.288	ns	0.288	ns
過去喫煙	-3.064	**	3.064	**
+p<.10 *p<.05 **p<.01				

表 4. 両親の喫煙状況と愛着診断テストの項目の分析

表 4 (1)		n		%		p値
		いいえ	はい	いいえ	はい	
積極的に新しいことをしたり、新しい場所に出かけたり、新しい人に会ったりする方ですか。	喫煙なし	38	42.9	47	56.0	.472
	喫煙あり	25	32.9	49	64.5	
	過去喫煙	23	44.2	29	55.8	
誰とでもすぐに打ち解けたり、くつろげる方ですか。	喫煙なし	41	48.8	42	50.0	.821
	喫煙あり	33	43.4	42	55.3	
	過去喫煙	27	51.9	25	48.1	
もし困ったことがあっても、どうにかなると楽観的に考える方ですか。	喫煙なし	27	32.1	56	66.7	.950
	喫煙あり	24	31.6	51	67.1	
	過去喫煙	16	30.8	36	69.2	
親しい友人や知人のことを心から信頼する方ですか。	喫煙なし	11	13.1	71	84.5	.771
	喫煙あり	10	13.2	65	85.5	
	過去喫煙	9	17.3	43	82.7	
人を責めたり攻撃的になりやすいところがありますか。	喫煙なし	68	81.0	15	17.9	.671
	喫煙あり	55	72.4	20	26.3	
	過去喫煙	40	76.9	12	23.1	
今まで経験のないことをするとき、不安を感じやすい方ですか。	喫煙なし	18	21.4	65	77.4	.919
	喫煙あり	16	21.1	59	77.6	
	過去喫煙	13	25.0	39	75.0	
あなたの親（養育者）は、あなたに対して冷淡なところがありましたか。	喫煙なし	77	91.7	6	7.1	.233
	喫煙あり	63	82.9	12	15.8	
	過去喫煙	41	78.8	9	17.3	
人はいざというとき、裏切ったり、当てにならなかつたりするものだと思いますか。	喫煙なし	43	51.2	40	47.6	.720
	喫煙あり	31	40.8	44	57.9	
	過去喫煙	22	42.3	29	55.8	
あなたの親（養育者）は、あなたを評価してくれるよりも、批判的ですか。	喫煙なし	75	89.3	8	9.5	.962
	喫煙あり	70	92.1	5	6.6	
	過去喫煙	47	90.4	4	7.7	
子どものころの思い出は、楽しいことの方が多いですか。	喫煙なし	4	4.8	78	92.9	.699
	喫煙あり	7	9.2	68	89.5	
	過去喫煙	2	3.8	49	94.2	
あなたの親（養育者）に対して、とても感謝していますか。	喫煙なし	3	3.6	80	95.2	.841
	喫煙あり	1	1.3	73	96.1	
	過去喫煙	2	3.8	49	94.2	
つらいことがあったとき、親や家族のことを思い出すと、気持ちが落ち着きますか。	喫煙なし	19	22.6	64	76.2	.123
	喫煙あり	9	11.8	66	86.8	
	過去喫煙	16	30.8	35	67.3	
そばにいなくなっても、一人の人のことを長く思い続ける方ですか	喫煙なし	70	83.3	13	15.5	.303
	喫煙あり	68	89.5	7	9.2	
	過去喫煙	39	75.0	12	23.1	
好き嫌いが激しい方ですか。	いいえ			はい		.809
	喫煙なし	34	40.5	49	58.3	
	喫煙あり	33	43.4	42	55.3	
とてもいい人だと思っていたのに、幻滅したり、嫌いになったりすることがありますか。	過去喫煙	17	32.7	34	65.4	.495
	あまりない			よくある		
	喫煙なし	50	59.5	32	38.1	
よくイライラしたり、落ち込んだりする方ですか。	喫煙あり	50	65.8	25	32.9	.571
	過去喫煙	26	50.0	25	48.1	
	喫煙なし	37	44.0	46	54.8	
自分にはあまり取り柄がないと思うことがありますか	喫煙あり	42	55.3	33	43.4	.722
	過去喫煙	29	55.8	22	42.3	
	喫煙なし	34	40.5	49	58.3	
拒絶されるのではないかと、不安になることがありますか。	喫煙あり	38	50.0	37	48.7	.587
	過去喫煙	26	50.0	25	48.1	
	喫煙なし	46	54.8	37	44.0	
	喫煙あり	36	47.4	39	51.3	
	過去喫煙	23	44.2	27	51.9	
	いいえ			はい		

表 4 (2)

良いところより、悪いところの方が気になってしまいますか。	喫煙なし	41	48.8	42	50.0	.894
	喫煙あり	40	52.6	34	44.7	★
	過去喫煙	24	46.2	27	51.9	
自分に自信がある方ですか。	喫煙なし	66	78.6	16	19.0	.117
	喫煙あり	49	64.5	26	34.2	
	過去喫煙	31	59.6	20	38.5	
人に頼らずに、決断したり行動したりできる方ですか	喫煙なし	28	33.3	55	65.5	.850
	喫煙あり	27	35.5	48	63.2	
	過去喫煙	22	42.3	29	55.8	
自分はあまり人から愛されない存在だと思いますか。	喫煙なし	55	65.5	27	32.1	.518
	喫煙あり	59	77.6	16	21.1	
	過去喫煙	39	75.0	12	23.1	
何か嫌なことがあると、引きずってしまう方ですか。	喫煙なし	28	33.3	55	65.5	.284
	喫煙あり	19	25.0	56	73.7	
	過去喫煙	13	25.0	36	69.2	
あなたは親（養育者）から、よく傷つけられるようなことをされましたか	喫煙なし	78	92.9	5	6.0	.996
	喫煙あり	70	92.1	5	6.6	
	過去喫煙	48	92.3	3	5.8	
あなたの親（養育者）に対して、怒りや恨みを感じることがありますか。	喫煙なし	72	85.7	11	13.1	.984
	喫煙あり	67	88.2	8	10.5	
	過去喫煙	45	86.5	6	11.5	
つらいときに、身近な人に接触を求めるほうですか。それとも、つらいときほど、接触を求めようとしなくなる方ですか。			求めない		求める	
	喫煙なし	39	46.4	44	52.4	.495
	喫煙あり	27	35.5	48	63.2	
親しい対人関係は、あなたにとって重要ですか。			重要でない		重要である	
	喫煙なし	10	11.9	73	86.9	.695
	喫煙あり	5	6.6	70	92.1	
いつも冷静でクールな方ですか			いいえ		はい	
	喫煙なし	62	73.8	21	25.0	.242
	喫煙あり	43	56.6	32	42.1	
べたべたした付き合いは、苦手ですか。	過去喫煙	34	65.4	17	32.7	
	喫煙なし	46	54.8	37	44.0	.977
	喫煙あり	39	51.3	36	47.4	
関わりのあった人と別れても、すぐ忘れる方ですか	過去喫煙	29	55.8	22	42.3	
	喫煙なし	56	66.7	27	32.1	.997
	喫煙あり	51	67.1	24	31.6	
人付き合いより、自分の世界が大切ですか。	過去喫煙	34	65.4	17	32.7	
	喫煙なし	62	73.8	21	25.0	.985
	喫煙あり	57	75.0	18	23.7	
自分の力だけが頼りだと思いませんか。	過去喫煙	40	76.9	11	21.2	
	喫煙なし	70	83.3	13	15.5	.970
	喫煙あり	64	84.2	11	14.5	
昔のことはあまり懐かしいと思いませんか。	過去喫煙	45	86.5	6	11.5	
	喫煙なし	75	89.3	8	9.5	.631
	喫煙あり	63	82.9	12	15.8	
あまり感情を表情に出さない方ですか。	過去喫煙	47	90.4	4	7.7	
	喫煙なし	53	63.1	30	35.7	.567
	喫煙あり	40	52.6	35	46.1	
恋人や配偶者にも、プライバシーは冒されたくないですか。	過去喫煙	34	65.4	17	32.7	
	喫煙なし	39	46.4	44	52.4	.623
	喫煙あり	34	44.7	41	53.9	
親しい人と肌が触れ合ったり、抱擁したりするスキンシップをとることを好みますか。それとも、あまり好みませんか。	過去喫煙	30	57.7	21	40.4	
			あまり好まない		好む方だ	
	喫煙なし	28	33.3	55	65.5	.054
	喫煙あり	12	15.8	62	81.6	
	過去喫煙	8	15.4	43	82.7	
			あまり記憶がない		よく覚えている	

表 4 (3)

幼いころのことをよく覚えている方ですか。それとも、あまり記憶がない方ですか。	喫煙なし	25	29.8	58	69.0	.939
	喫煙あり	27	35.5	48	63.2	
	過去喫煙	16	30.8	35	67.3	
	いいえ			はい		
<u>親しい人といるときにも、気を遣ってしまう方ですか。</u>	喫煙なし	52	61.9	31	36.9	.663
	喫煙あり	39	51.3	36	47.4	
	過去喫煙	32	61.5	19	36.5	
	喫煙なし	29	34.5	54	64.3	.506
困っているとき、他人は親切に助けてくれるものだと思いますか。	喫煙あり	18	23.7	57	75.0	
	過去喫煙	19	36.5	32	61.5	
	喫煙なし	47	56.0	36	42.9	.995
	喫煙あり	43	56.6	32	42.1	
失敗を恐れて、チャレンジを避けてしまうことがありますか。	過去喫煙	28	53.8	23	44.2	
	喫煙なし	30	35.7	53	63.1	.640
	喫煙あり	36	47.4	39	51.3	
	過去喫煙	20	38.5	31	59.6	
人と別れるとき、とても悲しく感じたり、動揺する方ですか	喫煙なし	20	23.8	63	75.0	.489
	喫煙あり	16	21.1	59	77.6	
	過去喫煙	18	34.6	33	63.5	
	喫煙なし	31	36.9	51	60.7	.943
他人に煩わされず、一人で自由に生きていくのが好きですか。	喫煙あり	32	42.1	43	56.6	
	過去喫煙	19	36.5	32	61.5	
	仕事や学業			恋人や対人関係		
	喫煙なし	23	27.4	59	70.2	.507
あなたにとって、仕事や学業と、恋愛や対人関係のどちらが重要ですか。	喫煙あり	28	36.8	47	61.8	
	過去喫煙	12	23.1	39	75.0	
			あまり重要でない	とても重要である		
あなたが傷ついたり、落ち込んでいるとき、他の人になぐさめてもらったり、話を聞いてもらうことは、どれくらい大事ですか。	喫煙なし	8	9.5	75	89.3	.190
	喫煙あり	6	7.9	69	90.8	
	過去喫煙	11	21.2	40	76.9	

※ χ^2 検定

P<.05*, p<.01

表 5. 愛着スタイル診断テストの項目「安定型」「不安型」「回避型」「未解決型」の各項目の点数と平均値、中央値

	度数	平均値	標準偏差	最小値	最大値	中央値		
						25	50	75
安定型愛着スコア	213	13.76	3.276	0	20	12.00	14.00	16.00
不安型愛着スコア	209	7.93	3.332	1	15	5.00	8.00	10.50
回避型愛着スコア	213	6.34	3.074	0	15	4.00	6.00	9.00
未解決型愛着スコア	213	0.69	1.148	0	6	0.00	0.00	1.00

表 6. 本人の喫煙状況と「安定型」「不安型」「回避型」「未解決型」の分析

	安定型愛着スコア		不安型愛着スコア		回避型愛着スコア		未解決型愛着スコア	
	(n)	平均ランク	(n)	平均ランク	(n)	平均ランク	(n)	平均ランク
喫煙なし	193	105.7	189	104.6	193	102.9	193	105.2
喫煙あり	5	148.8	5	56.3	5	115.4	5	111.3
過去喫煙	14	102.2	14	121.0	14	152.9	14	122.7
P値		0.286		0.117		0.012		0.480

表 7. 両親の喫煙状況と「安定型」「不安型」「回避型」「未解決型」の分析

	安定型愛着スコア		不安型愛着スコア		回避型愛着スコア		未解決型愛着スコア	
	(n)	平均ランク	(n)	平均ランク	(n)	平均ランク	(n)	平均ランク
喫煙なし	84	106.0	82	107.3	84	107.5	84	107.0
喫煙あり	76	108.9	75	99.2	76	105.6	76	103.3
過去喫煙	52	103.7	51	107.8	52	106.1	52	110.4
P値		0.89		0.64		0.98		0.76

※Kruskal Wallis 検定

表 8. 本人の性別と「安定型」「不安型」「回避型」「未解決型」の分析

	安定型	不安型	回避型	未解決型
男性 (166)	107.9	105.0	103.9	105.2
女性 (47)	103.9	104.9	118.0	113.3
p値	0.695	0.985	0.162	0.359

※Mann-Whitney の U

平均ランク

表 9. 本人の部活動の有無と「安定型」「不安型」「回避型」「未解決型」の分析

	安定型	不安型	回避型	未解決型
部活動あり (163)	99.8	103.8	102.7	102.6
部活動なし (41)	113.2	87.5	101.5	102.2
p値	0.191	0.106	0.908	0.970

※Mann-Whitney の U

平均ランク

Does attachment impact smoking behavior?

An examination of university students through a questionnaire survey

Introduction and Objective : Bowlby defined attachment as “an emotional bond formed between two specific people.” Attachment disorder is a condition in which inadequate attachment during childhood leads to difficulties in interpersonal relationships and emotional regulation. Severe attachment disorders can also result in social maladaptation. Previous literature suggests that pregnant women who smoke are likely to have low attachment to their children, highlighting a potential link between attachment disorder and smoking behavior.

Consequently, the present study explored the influence of attachment on smoking behavior and elucidated the potential impact of social support for mothers and the quality of mother–child relationships on smoking rates, with an aim to reduce them.

Methods : Data was collected through a questionnaire survey utilizing Okada’s (2013) attachment-style diagnostic test. Chi-square tests were used to analyze the relationship between each item of the attachment-style diagnostic test and smoking habits of the participants and their parents. Residual analysis was performed for items that showed a significant difference. Kruskal–Wallis tests were used to analyze the relationship between the attachment scores for secure, insecure, avoidant, and unresolved styles and the smoking habits of the participants and their parents.

Results : The participants were 217 university students (166 men, 47 women, and four anonymous individuals). However, significant differences in smoking habits among university students were observed in avoidant attachment scores ($p=0.012$) and specific items such as “Have you been frequently hurt by your parents (caregivers)?” ($p=0.004$), “Are you always calm and cool?” ($p=0.041$), and “Do you easily forget individuals you were once close to?” ($p=0.008$). Furthermore, residual analysis showed that individuals who were past smokers had a significantly higher number of “yes” responses. No significant differences were observed between parents’ smoking habits and attachment-related items or attachment scores.

Conclusion : The study findings do not indicate a clear relationship between smoking and attachment. However, former smokers among university students had the highest scores on avoidant attachment style. Additionally, significant differences were observed among the three groups: non-smokers, current smokers, and former smokers. This suggests that attachment may influence smoking behavior.

禁煙科学 最近のエビデンス 2024/07

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たものを、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、

目次

KKE338 「WHO初の禁煙治療ガイドライン」

KKE338

「WHO初の禁煙治療ガイドライン」

<https://www.who.int/publications/i/item/9789240096431>

→このガイドラインは、加熱式タバコを含むあらゆるタイプのタバコ製品からの禁煙を望んでいる、全世界7億5千万人を越える喫煙者のためのものである。

→テドロス事務局長は、「このガイドラインは、こうした危険な製品との世界的な戦いの重要な節目になり、タバコをやめて世界の疾病負荷を軽減する不可欠な手法を世界の国々に提供する」と述べた。

<https://www.who.int/news/item/02-07-2024-who-releases-first-ever-clinical-treatment-guideline-for-tobacco-cessation-in-adults>

→本ガイドラインでは、臨床や市中の現場において、行動支援を行うことを推奨する：デジタル禁煙介入、薬物療法、禁煙介入を強化するためのシステムの政策的介入など。

下記にそのアウトラインを示す。

【臨床と市中の現場で提供する行動支援】

1) すべての喫煙者にルーチンで、簡易なアドバイス（1回30秒から3分程度）を、医療関係者が一貫して行う。

推奨度：強

エビデンスの確実性：中等度

2) 禁煙に関心のある喫煙者には全員、より集中的な行動支援を提供する。個別カウンセリング、集団カウンセリング、電話カウンセリングなどがあり、併用が勧められる。

推奨度：強

確実性：高（個別カウンセリング）、中（集団・電話カウンセリング）

【デジタル禁煙介入】

3) メール、スマホアプリ、AI、ネットなどのデジタル禁煙ツールは、単独でも併用でも、禁煙に関心のある喫煙者に、他の禁煙支援への補助や自己管理ツールとして利用することができる。

推奨：条件付き

確実性：中（メール）、低（スマホアプリ、AI）、とても低い（ネット）

【臨床や市中における薬物的介入】

4) バレニクリン、NRT、ブプロピオン、シチシンを勧める。第1選択薬としては、前3者を勧める。

NRTを使う場合、併用NRT療法（パッチ＋短時間作用薬（ガム、トローチなど））も候補である。

推奨度：強

確実性：高（バレニクリン、NRT、ブプロピオン）、中（併用NRT、シチシン）

5）一次治療に不応性の場合、ブプロピオンにNRTかバレニクリンを併用しても良い。

推奨度：条件付き

確実性：中（ブプロピオン＋バレニクリン）、低（ブプロピオン＋NRT）

【無煙タバコ使用者への介入】

6）禁煙に関心のある無煙タバコ使用者には、集中的な行動支援介入（個別カウンセリング、集団カウンセリング、電話カウンセリング）を勧める。

推奨度：強

確実性：中

7）薬物療法の選択肢として、バレニクリンかNRTを勧める。

推奨度：強

確実性：高（バレニクリン）。低（NRT）

【行動療法と薬物療法の併用】

8）禁煙に関心のある喫煙者には、行動療法と薬物療法の併用を勧める。

推奨度：強

確実性：高

【伝統治療、補完治療、代替治療】（鍼治療、催眠療法、漢方、マインドフルネス、ヨガ）

9）エビデンスが不十分であり推奨も反対もできない。もし使用する場合には、行動支援や薬物療法と併用を。

【システムレベルの介入や政策】

1 0）すべての医療施設が、患者の喫煙状況と禁煙介入の利用状況を記録して、医療提供者の喫煙患者への関わりを促し、エビデンスに基づく治療介入の導入と維持を促進するよう勧める。

推奨度：高

確実性：中

1 1）すべての医療提供者が日常診療のあらゆる場面において、エビデンスに基づく禁煙介入を提供するための、継続的な働きかけとフィードバックを伴うトレーニングを行うよう勧める。

推奨度：強

確実性：中

1 2）エビデンスに基づく禁煙介入は、無料か低料金で提供することを勧める。無料が低額より強く望まれる。

推奨度：強

確実性：中

→禁煙支援は包括的なタバコ規制の不可欠な要素である。

<選者コメント>

WHOが初めて、成人向け禁煙治療ガイドラインを7月2日に発表しました。

12点にまとめられた推奨の要旨をご紹介します。ガイドライン本文にはNNT（治療必要人数）やNNH（害必要人数）等も記載されており参考になると思います。内容的には本邦で行われている禁煙外来等で

の支援が支持されると思いますし、NRTの2剤併用もしっかりと推奨されています。

一方、今回のガイドラインと比較した場合の本邦の課題としては、ブプロピオン、シチシン、保険の1年しばり、電話カウンセリング、医療者の禁煙支援トレーニング、などでしょうか。

バレニクリンもあらためてWHOのお墨付き推奨となり、流通の早期回復に役立ってくれば、と期待しています。

<その他の最近の報告>

KKE338a 「6週間のバレニクリンかNRT治療で禁煙できなかった後に、増量か薬剤変更する米国RCT」

Paul M Cinciripini等、JAMA. 2024 May 28;331(20):1722-1731. PMID: 38696203

KKE338b 「妊娠中の電子タバコやニコチンパッチによる禁煙は出産転帰に悪影響をおよぼさない：英国RCTの二次解析」

Francesca Pesola等、Addiction. 2024 May;119(5):875-884. PMID: 38229538

KKE338c 「欧米人90万人の多先祖メタ解析によりタバコ使用障害と健康影響のリスク遺伝子を同定した」

Sylvanus Toikumo等、Nat Hum Behav. 2024 Jun;8(6):1177-1193. PMID: 38632388

KKE338d 「胎内喫煙曝露や小児期の喫煙開始は遺伝素因と相まって老化を促進する：UKバイオバンク28万人の解析」

Feipeng Cui等、Sci Adv. 2024 May 3;10(18):ead13747. PMID: 38701212

KKE338e 「水タバコ喫煙は肺癌リスクを2倍高める：イランの4千人多施設症例対象研究」

H Rashidian等、Public Health. 2024 Jun;231:166-172. PMID: 38701659

KKE338f 「米国でのIQOS販売が2年で中止された後に使用者たちはどうしたか：500人のネット調査」

Brendan Noggle等、Harm Reduct J. 2024 Apr 24;21(1):84. PMID: 38659033

KKE338g 「在宅酸素中に喫煙して火傷する患者の管理についての倫理的考察文献のレビュー」

Kimberly H Khoo等、J Burn Care Res. 2024 Apr 25;irae073. PMID: 38659311

KKE338h 「シチシン（シチシニクリン）の12週間投与は電子タバコ禁煙に有効：米国160人のRCT」

Nancy A Rigotti等、JAMA Intern Med. 2024 May 6:e241313. PMID: 38709500

KKE338i 「産後3か月でなく12か月間の報酬による禁煙維持介入は有効：英国462人のRCT」

Michael Ussher等、Addiction. 2024 Aug;119(8):1352-1363. PMID: 38623627

KKE338j 「3分以内の短時間禁煙アドバイスは有効：メタ解析」

Christopher Chi Wai Cheng等、J Gen Intern Med. 2024 May 2. PMID: 38696026

KKE338k 「禁煙補助薬の睡眠関連事象のうちNRTは不眠がブプロピオンは異常行動が少ない：ネットワークメタ解析」

Paul Vanderkam等、CNS Spectr. 2024 Apr;29(2):96-108. PMID: 38433577

KKE338l 「喫煙は急性呼吸窮迫症候群ARDSのリスクを高める：メタ解析」

Lujia Zhang等、Crit Care. 2024 Apr 14;28(1):122. PMID: 38616271

KKE338m 「鍼灸と指圧の禁煙効果に関するメタ解析」

Ying-Ying Zhang等、Tob Induc Dis. 2024 Apr 18:22. PMID: 38638420

KKE338n 「大学敷地内禁煙化に関する研究の系統的レビュー」

Etienne Gnonlonfin等、J Epidemiol Popul Health. 2024 Apr;72(2):202520. PMID: 38579395

KKE338o 「喫煙による下肢末梢動脈疾患リスクの性差についてのメタ解析」

Ying Xu等、PLoS One. 2024 Apr 24;19(4):e0300963. PMID: 38656947

KKE338p 「能動喫煙は日本人女性の閉経前乳癌リスクを高める：日本の9つのコホート（16万人20年）のメ

タ解析」

Keiko Wada等、Int J Epidemiol. 2024 Apr 11;53(3):dyae047. PMID: 38604675

KKE338q「三次喫煙が有害と知る人の割合は8割：メタ解析」

Elif Nur Yildirim-Ozturk等、Public Health Nurs. 2024 Jul-Aug;41(4):836-844. PMID: 38591176

KKE338r「電子タバコ以外のニコチン含有製品はインプラント周囲に悪影響をおよぼす：ネットワークメタ解析」

Orsolya Vámos等、Nicotine Tob Res. 2024 Apr 15;ntae085. PMID: 38618685

KKE338s「公共の場の禁煙法の遵守率は52%でホテルや家で違反が多い：世界の研究のメタ解析」

Chala Daba等、Front Public Health. 2024 Apr 17;12:1354980. PMID: 38694973

KKE338t「現行および新規の禁煙治療薬についてのレビュー」

Seetal Dodd等、Curr Rev Clin Exp Pharmacol. 2024 Feb 9;19(3):259-268. PMID: 38708918

KKE338u「小児EVALIに関するレビュー：CDCは2020年2月に症例集積を終えたが重要な課題である」

Carrie K Barker等、Pediatrics. 2024 May 1;153(5):e2023063484. PMID: 38629169

KKE338v「GLP-1受容体作動薬のニコチン使用障害への効果に関するレビュー」

Rae J Herman等、Physiol Behav. 2024 Jul 1;281:114565. PMID: 38663460

KKE338w「バレニクリン治療の費用対効果は12週間治療が最高で24週間治療やNRT併用に勝る：米国1、251人のRCT」

Marlon P Mundt等、JAMA Netw Open. 2024 Apr 1;7(4):e248727. PMID: 38683609

KKE338x「脳梗塞再灌流療法の効果は現喫煙者のほうが高いとする喫煙者パラドックスは見られなかった：福岡脳卒中登録研究」

Fumi Irie等、Sci Rep. 2024 Apr 23;14(1):9290. PMID: 38654009

KKE338y「バレニクリンの処方はいりこみ後に10%から5%に減りいまだ回復しない：米国ワシントン州の調査」

Zarrmein Khan等、J Am Pharm Assoc (2003). 2024 Apr 20;102102. PMID: 38649095

KKE338z「英国ではバレニクリンのリコール後に使用率が4.1%から0.8%に減り年間1、890人の追加死亡増加が見込まれる」

Sarah E Jackson等、Addiction. 2024 Jul;119(7):1203-1210. PMID: 38688323

KKE338aa「タバコ煙曝露は歯周炎リスクを高め亜鉛摂取は低め互いに相互作用がある：米国1万人の横断調査（NHANES研究）」

Bo Liu等、Int Dent J. 2024 Apr 29;S0020-6539(24)00107-2. PMID: 38688800

KKE338ab「葉巻喫煙者は呼吸器症状や喘息が多い：米国PATH研究」

Eva Sharma等、Respir Res. 2024 Apr 27;25(1):185. PMID: 38678212

KKE338ac「現喫煙者は心臓バイパス術後の長期生存率が低い：ポルトガル5千人の解析」

Armando Abreu等、Eur J Cardiothorac Surg. 2024 May 3;65(5):ezae183. PMID: 38688560

KKE338ad「胎内や生後屋内での受動喫煙は小児の食物アレルギーを増やす：中国9千人の就学前児童の後方視的コホート解析」

Chan Lu等、J Hazard Mater. 2024 Jul 5;472:134506. PMID: 38714059

KKE338ae「能動・受動喫煙のある中高生は血圧が高い：韓国の横断調査」

Hyerin Park等、Epidemiol Health. 2024;46:e2024028. PMID: 38374705

KKE338af「職場禁煙は家庭禁煙の予測因子である：インド」

Amrita Gupta等、BMC Public Health. 2024 Apr 23;24(1):1127. PMID: 38654247

KKE338ag 「MPOWER政策により2007-2020年に世界のタバコによる死亡が2千8百万減少した」

Greg Lyle等、Global Health. 2024 May 7;20(1):40. PMID: 38715053

KKE338ah 「タバコ・ニコチン製品への依存度の新しい自己評価12項目尺度の開発と初期検証」

Esther F Afolalu等、Sci Rep. 2024 May 2;14(1):10098. PMID: 38698227

KKE338ai 「フレーバーカプセルタバコの使用状況5か国比較：ブラジル・日本・韓国・マレーシア・メキシコ」

Christina N Kyriakos等、BMJ Open. 2024 Apr 19;14(4):e083080. PMID: 38642995

KKE338aj 「ニコチン塩製剤の電子タバコの方が遊離塩基ニコチン製剤よりニコチン送達力が高く40mg/mlで紙巻と同等」

Samuel E Christen等、Nicotine Tob Res. 2024 Apr 10;ntae074. PMID: 38597729

KKE338ak 「薬局だけがタバコ製品を売れるようにする文献についてのレビュー」

Heewon Kang等、Tob Control. 2024 Apr 11;tc-2023-058486. PMID: 38604768

KKE338al 「Nオレオイルアラニンニコチンの報酬作用と離脱症状を減弱する：ネズミの実験」

Kimberly N Karin等、Drug Alcohol Depend. 2024 Jun 1;259:111276. PMID: 38676968

KKE338am 「韓国ではタバコ値上げや写真入り警告表示後に自殺率が低下した」

Taiyue Jin等、BMC Med. 2024 Apr 29;22(1):180. PMID: 38679738

KKE338an 「22歳の電子タバコ使用者が心筋梗塞とEVALIを発症した一例：フィリピン」

Margarita Isabel C Fernandez等、Respirol Case Rep. 2024 Apr 17;12(4):e01353. PMID: 38633225

KKE338ao 「IQOSを誤飲したが金属片が自然排泄された小児の2例：日本」

Hirohito Doi等、Clin Case Rep. 2024 Apr 8;12(4):e875. PMID: 38595963

KKE338ap 「IQOSにより肺野陰影を生じた40歳男性の一例：カタール」

Merlin Thomas等、Respir Med Case Rep. 2024 Apr 27;49:102026. PMID: 38712315

KKE338aq 「glo煙は紙巻タバコ煙より細胞毒性が低い：レイノルズ社」

Brian M Keyser等、Toxicology. 2024 May;504:153801. PMID: 38614204

KKE338ar 「加熱式タバコの安全性に関する研究のレビュー：中国タバコ湖北工業有限公司」

Yi Liu等、Toxicology. 2024 Jun;505:153823. PMID: 38705559

KKE338as 「葉巻の劣化に影響する微生物の検証：中国タバコ四川工業有限公司」

Fang Xue等、Bioresour Bioprocess. 2023 Jul 24;10(1):45. PMID: 38647787

KKE338at 「QIVIVE評価法を用いた加熱式タバコ煙の低毒性検証：インペリアル・ブランズ社」

Marjory Moreau等、Front Toxicol. 2024 Apr 11;6:1373325. PMID: 38665213

【週刊タバコの正体】

Vol.58 第12話～第14話

2024年07月

和歌山工業高校 奥田恭久

Volume
58
2024 Apr. 3rd

Social number 792

第12話

週刊 タバコの正体

水たまりや排水溝に捨てられた吸い殻を目にした事はないでしょうか。一番上の写真には何本もの吸い殻が水に浮かんで、タバコから染み出たタールで濁っている様子が写っています。タバコを水に浸すと、こんなにタールが染み出ます。そこで、毎日20本を年間吸ったのと同じ量のタバコを水に溶かして瓶詰にすると、次の写真のように真っ黒でどろどろした液体になってしまいます。

こんなものを吸い込んでいるなんて、とんでもなくおぞましいですよね。でも、吸い込む白い煙にはそんな感覚はわかりませんし、水に溶けた状態など想像できるわけがありません。

しかし歯の裏側に、このタールやヤニがこびりついて真っ黒になっている喫煙者もいるうえ、歯茎まで黒ずんでいる人もいます。

自分の歯や歯茎が、こんな事になるなんて御免こうむりたいですよね。そしてなにより水に溶けたタバコの様子を思うと、とてもタバコなんて吸い込む気分にならないはずですよ。

産業デザイン科 奥田 恭久

はなびあみ産大 山口 健太郎

一歩一歩 山口 健太郎

歯についた歯石と着色

タバコで黒ずんだ歯肉

Zero Project
in tobacco
in WKO Since 2005

■Vol. 58

(No. 792) 第12話 とてもタバコなんて

ーみずの入った灰皿に浮かぶ吸い殻の様子をみて...

水たまりや排水溝に捨てられた吸い殻を目にした事はないでしょうか。一番上の写真には何本もの吸い殻が水に浮かんで、タバコから染み出たタールで濁っている様子が写っています。タバコを水に浸すと、こんなにタールが染み出ます。そこで、毎日20本を年間吸ったのと同じ量のタバコを水に溶かして瓶詰にすると、次の写真のように真っ黒でどろどろした液体になってしまいます。

こんなものを吸い込んでいるなんて、とんでもなくおぞましいですよね。でも、吸い込む白い煙にはそんな感覚はわかりませんし、水に溶けた状態など想像できるわけがありません。

しかし歯の裏側に、このタールやヤニがこびりついて真っ黒になっている喫煙者もいるうえ、歯茎まで黒ずんでいる人もいます。

自分の歯や歯茎が、こんな事になるなんて御免こうむりたいですよね。そしてなにより水に溶けたタバコの様子を思うと、とてもタバコなんて吸い込む気分にならないはずですよ。

■Vol. 58

(No. 793) 第13話 酸欠と免疫力

ー酸化炭素→酸欠状態→免疫力低下→病気ー...

皆さん、“ヘモグロビン”って知っていますか。血液の赤血球に含まれる成分で、酸素分子と結合し肺から全身へ酸素を運ぶ役割を果たしています。

ヘモグロビンは酸素と結合しますが、じつは一酸化炭素とも結合しやすく、酸素より一酸化炭素の方が結合しやすいのです。だから、一酸化炭素を吸い込んでしまうと、酸素を運ぶべきヘモグロビンは一酸化炭素に奪われて、全身が酸素不足になってしまいます。一酸化炭素は、ものが燃えた際に発生するので、石油ストーブやガスの湯沸かし器を長時間使用すると換気をしなければ危険なのは、このためです。

そこで、左図を見てください。喫煙者は頻繁に燃えたタバコの煙を吸い込んでいますよね。この時、一酸化炭素も一緒に吸い込んでいるので、喫煙者は慢性的に酸欠状態となっていて、結果として身体の免疫力が低下しているのです。免疫力が低下すると、風邪やインフルエンザ、歯周病、中耳炎になりやすく、がんになるリスクも高くなります。

喫煙を続けても外見上の健康状態に変化はありませんが、目に見えない免疫力が低下しているのは、どことなく心配ですよね。普通の健康状態なら、かからない病気でも免疫力が低いと、かかってしまうのですから...

Volume
58
2024 Apr. 3rd

Social number 793

第13話

週刊 タバコの正体

皆さん、“ヘモグロビン”って知っていますか。血液の赤血球に含まれる成分で、酸素分子と結合し肺から全身へ酸素を運ぶ役割を果たしています。

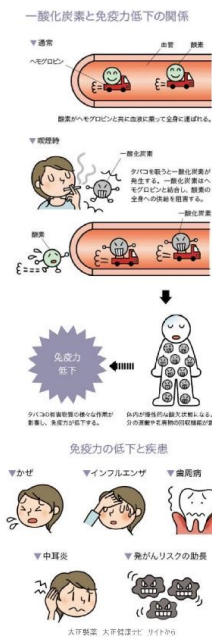
ヘモグロビンは酸素と結合しますが、じつは一酸化炭素とも結合しやすく、酸素より一酸化炭素の方が結合しやすいのです。だから、一酸化炭素を吸い込んでしまうと、酸素を運ぶべきヘモグロビンは一酸化炭素に奪われて、全身が酸素不足になってしまいます。一酸化炭素は、ものが燃えた際に発生するので、石油ストーブやガスの湯沸かし器を長時間使用すると換気をしなければ危険なのは、このためです。

そこで、左図を見てください。喫煙者は頻繁に燃えたタバコの煙を吸い込んでいますよね。この時、一酸化炭素も一緒に吸い込んでいるので、喫煙者は慢性的に酸欠状態となっていて、結果として身体の免疫力が低下しているのです。免疫力が低下すると、風邪やインフルエンザ、歯周病、中耳炎になりやすく、がんになるリスクも高くなります。

喫煙を続けても外見上の健康状態に変化はありませんが、目に見えない免疫力が低下しているのは、どことなく心配ですよね。普通の健康状態なら、かからない病気でも免疫力が低いと、かかってしまうのですから...

産業デザイン科 奥田 恭久

Zero Project
in tobacco
in WKO Since 2005



Volume
58
2024 Apr. 7th

Serial number 794

第14話

週刊 タバコの正体

加熱式タバコ

紙巻タバコ

タバコの葉を乾燥し細かくしたものを燃やして出る煙を吸い込むのが「タバコ」です。この煙は喫煙者本人だけではなく、周辺に広がる関係ない人までも、その煙を吸い込んでしまう受動喫煙被害が問題になっています。そこで近年、燃やさない「加熱式タバコ」が普及してきています。

グラフにあるように、火を使う紙巻タバコの販売数は年々減少していますが、加熱式タバコは増加し、令和4年度には紙巻タバコの半分にまで増えていきます。

加熱式は、燃やさないで煙は出ませんが、ニコチンを含んだ白い水蒸気のような気体が出ます。その量は明らかに紙巻より少ないので、周りに広がる程度は小さく、ニコチンも少なくて済みます。ニコチン依存症の喫煙者にとっては、周りに煙やニコチンをまき散らさずタバコが吸えるのは好都合です。

燃やさない煙が少ないので、「なんとなく身体に優しい」印象を持っていますが、左表を見てください。紙巻に比べ、有害成分の含有量は若干少ないのですが、健康被害に差がでるほど少なくはありません。つまり、有害なタバコである事にはかわりないのです。

決して「加熱式だから吸ってもイイ」なんて思わないでください。

国内のたばこ販売量

(億本)

2500
2000
1500
1000
500
0

平成22 24 26 28 30 令和2 4(年度)

※日本たばこ協会調べ（加熱式の平成29～令和元年は財務省集計、販売数量については1箱20本換算）

資料提供：タバコ 株式会社

有害成分	加熱式タバコ (μg)	紙巻タバコ (μg)	比率 (%)
ニコチン	301	361	84
ホルムアルデヒド	3.2	4.3	74
アクリロレイン	0.9	1.1	82
ベンズアルデヒド	1.2	2.4	50

出典：Auer R, et al.: JAMA Intern Med. 177(7):1050-1052, 2017

資料提供：タバコ 株式会社

産業デザイン科 奥田 恭久

Zero Tobacco Project

in WAKO since 2005

■Vol. 58

(No. 794) 第14話 加熱式だから

ー加熱式タバコ→煙やニコイが少ない→害が少ない!?...

タバコの葉を乾燥し細かくしたものを燃やして出る煙を吸い込むのが「タバコ」です。この煙は喫煙者本人だけではなく、周辺に広がる関係ない人までも、その煙を吸い込んでしまう受動喫煙被害が問題になっています。そこで近年、燃やさない「加熱式タバコ」が普及してきています。

グラフにあるように、火を使う紙巻タバコの販売数は年々減少していますが、加熱式タバコは増加し、令和4年度には紙巻タバコの半分にまで増えていきます。

加熱式は、燃やさないで煙は出ませんが、ニコチンを含んだ白い水蒸気のような気体が出ます。その量は明らかに紙巻より少ないので、周りに広がる程度は小さく、ニコチンも少なくて済みます。ニコチン依存症の喫煙者にとっては、周りに煙やニコチンをまき散らさずタバコが吸えるのは好都合です。

燃やさない煙が少ないので、「なんとなく身体に優しい」印象を持っていますが、左表を見てください。紙巻に比べ、有害成分の含有量は若干少ないのですが、健康被害に差がでるほど少なくはありません。つまり、有害なタバコである事にはかわりないのです。

決して「加熱式だから吸ってもイイ」なんて思わないでください。

毎週火曜日発行



URL: https://www.jascs.jp/truth_of_tobacco/truth_of_tobacco_index.html

※週刊タバコの正体は日本禁煙学会のHPでご覧下さい。
※一話ごとにpdfファイルで閲覧・ダウンロードが可能です。
※HPへのアクセスには右のQRコードが利用できます。



【報告】

全国禁煙アドバイザー育成講習会

(2024年7月) 第300回(岡山・web講習会)、第301回(埼玉・ハイブリッド講習会)

【第300回全国禁煙アドバイザー育成講習会 岡山・web講習会】

- ◆開催日：2024年7月21日（日）
- ◆主 催：日本禁煙科学会、禁煙マラソン、禁煙健康ネット岡山
- ◆後 援：岡山県産業看護部会、健康日本21推進全国連絡協議会

【主たるプログラム】

- 「ナッジ」総論
京都大学大学院医学研究科 中山健夫
- 禁煙支援の実際とナッジ理論
日本禁煙科学会 高橋裕子
- 禁煙現場でのナッジ理論の応用
日本禁煙科学会 高橋裕子
- 振り返りとQ&A

※2024年8月24日（土）録画放映実施

■主催 日本禁煙科学会、禁煙マラソン、禁煙健康ネット岡山
■後援 岡山県産業看護部会、健康日本21推進全国連絡協議会

第300回
全国禁煙アドバイザー育成講習会
in 岡山(Web開催)
Nudge

禁煙現場でのナッジ理論を学べる講習会です
2024年7月21(日) 13:00~16:20

◆対象:禁煙支援・喫煙防止教育に携わる全ての方
(日本禁煙科学会の会員・非会員を問わずどなたでも受講可能です)

◆プログラム
12:45~ 受付開始
13:00~ 開会挨拶
講演1「ナッジ」総論
講演2 禁煙支援の実際とナッジ理論
講演3 禁煙現場でのナッジ理論の応用
16:00~振り返りとQ&A
16:15~閉会挨拶

◆講演者
講演1「ナッジ」総論 京都大学大学院医学研究科 中山健夫
講演2 禁煙支援の実際とナッジ理論 京都大学大学院医学研究科 高橋裕子
講演3 禁煙現場でのナッジ理論の応用 京都大学大学院医学研究科 高橋裕子

◆講習会参加費 5,000円 ※学生(大学院生は除く)は学生証提示で無料です

◆単位認定
日本禁煙科学会認定禁煙支援士認定講習会参加点(2点)、日本禁煙学会研修センター受講点(2点)、
日本プライマリ・ケア連合学会 プライマリ・ケア実務者認定講習会単位(2単位)

ー詳細は禁煙科学会ホームページ認定講習会スケジュール/プログラムをご覧くださいー
http://www.jascs.jp/nintei_semi/nintei_semi_index.php

◆お申し込みフォーム <https://form.os7.biz/f/ddfc12b5/> お申し込み QRコードはこちら

締め切り 7月18日(木)

【第301回全国禁煙アドバイザー育成講習会 埼玉・ハイブリッド講習会】

- ◆開催日：2024年7月28日（日）
- ◆開催場所：川口市民ホール（フレンジア）
- ◆主 催：日本禁煙科学会、禁煙マラソン、禁煙健康ネット岡山
- ◆後 援：健康日本21推進全国連絡協議会

【主たるプログラム】

- 禁煙支援と禁煙推進の必要知識
日本禁煙科学会 高橋裕子
- 楽しく楽な禁煙支援のためのリラクゼーションスキル
大阪商業大学 東山明子
- KKEに学ぶ禁煙支援のエビデンス
さいたま市立病院禁煙外来 館野博喜
- Q&A

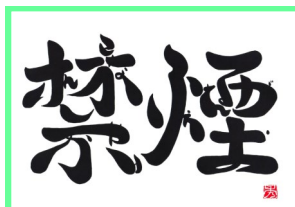
※2024年10月19日（土）録画放映実施

日本禁煙科学会HP

URL: <https://www.jascs.jp/>

※日本禁煙科学会ホームページのアドレスです。

※スマホ等でのアクセスは、右のQRコードをご利用下さい。



ふえる笑顔 禁煙ロゴ

筋肉の疾患で体の不自由な浦上秀樹さん（埼玉県在住）が、口に筆を取って書いてくださった書画です。「けんこうなしゃかい ふえるえがお」という文字を使って『禁煙』をかたどっています。

※拡大画像は日本禁煙科学会ホームページでご覧頂けます。

※スマホ等でのアクセスは、右のQRコードをご利用下さい。

URL : https://www.jascs.jp/gif/egao_logo_l.jpg



編集委員会

編集委員長 中山健夫

編集委員 野田隆 東山明子 高橋裕子

日本禁煙科学会

学会誌 禁煙科学 第18巻(07)

2024年(令和6年)7月発行

URL : <https://www.jascs.jp/>

事務局：〒630-8113 奈良県奈良市法蓮町 948-4

めぐみクリニック（未成年者禁煙支援センター）内

E-mail : info@jascs.jp