

早稲田大学審査学位論文  
博士（人間科学）  
概要書

若年禁煙者のラプス予防に関する研究  
—離脱症状および喫煙衝動の検討—

Preventing lapse during smoking cessation attempt:  
Coping strategies for withdrawal and smoking urge  
for young smokers.

2011年1月

早稲田大学大学院 人間科学研究科  
満石 寿  
Mitsuishi, Hisashi

研究指導教員： 竹中 晃二 教授

本研究は、医療機関において禁煙治療を受診する条件（1日の喫煙本数×喫煙年数=200以上）に満たない若年層の禁煙者に焦点をあて、ラプスを引き起こす主要因である離脱症状および喫煙衝動に注目し、これらに対する効果的な対処方略の検討を行っている。本研究では、まず離脱症状および喫煙衝動を同時かつ簡便に評価するために日本語版尺度の開発を行い、次にラプスを引き起こす主要因である離脱症状および喫煙衝動とそれらへの対処方略の検討を行った。

第一部においては、従来の関連研究について概観し、研究内容と目的を明確にした。続いて、第二部においては、欧米で使用されている禁煙に伴って生じる離脱症状および喫煙衝動を評価するための尺度およびラプス予防に向けた禁煙支援の方法について、わが国における禁煙状況および禁煙支援の方法における課題を述べた。

第三部では、研究Ⅰ（5章）において離脱症状および喫煙衝動を評価可能にする日本語版尺度（MPSS）の開発を行い、信頼性および妥当性を示した。研究Ⅱでは携帯電話による離脱症状および喫煙衝動の評価の有用性を明らかにし、研究Ⅲでは時系列的变化の検証を行うことで携帯電話使用による尺度利用の妥当性を確認した。これらの結果は、禁煙支援において日本語版 MPSS の携帯電話を用いた離脱症状および喫煙衝動の評価に対する有用性を示唆している。この評価法によって、ラプスの危険性が高い場面、状況やラプス予防を目的とした対処方略の効果検証などの禁煙支援研究において、日本語版 MPSS を用いた症状の評価が可能となる。

第四部では、ラプスの危険性が高い場面において、効果的に離脱症状や喫煙衝動を軽減することが可能な対処方略について、日本語版 MPSS を用いた検証を行った。第6章（研究Ⅳ、Ⅴ）では、喫煙行動が誘発される場面を調査することに加えて、離脱症状および喫煙衝動の変化を日常生活場面別に検討した。その結果、「喫煙禁止区域からの解放」、「口寂しい時」、「食後」、「気分転換場面」、「作業や仕事の一区切り場面」といった状況が喫煙行動の頻度が高かった。さらに、各場面における離脱症状および喫煙衝動の相関係数から、喫煙行動場面が異なれば、離脱症状および喫煙衝動の生じ方も異なることが示唆された。すなわち、喫煙誘発場面は、日常生活に組み込まれ、習慣化している行動であり、場面によって生じる症状やその強度が異なる。これらの結果から、ラプス予防および禁煙継続には、日常生活場面で取り組むことが可能な対処方略の実施を推奨することが重要であることがわかった。

研究Ⅵ（7章）では、日常生活場面における対処方略に焦点をあて、禁煙を開始した際に実施している対処方略（行動的対処方略および認知的対処方略）を調査した。加えて、同対処方略実施が禁煙に伴う症状に及ぼす影響について検討を行った。その結果、日常生活場面では、行動的対処方略を多く実施し、認知的対処方略と比較して離脱症状

および喫煙衝動に対する軽減効果が明らかになった。行動的対処方略の中でも、身体を動かすことは、体重増加の抑制、気分改善や精神的ストレス低減効果が期待されている。近年、禁煙を妨げる要因として体重増加（に対する不安）が問題視されていることから、身体を動かす要素を含んだ行動的対処方略の効果を検証する意味がある。

研究Ⅶ（8章）では、ラプス予防を目的とし、日常生活の中で身体を動かす要素を含んだ行動的対処方略に注目した。具体的には、禁煙期間におけるニコチン代替療法および行動的対処方略（アイソメトリック・エクササイズ群またはボディー・スキャン群）の実施が、日常生活場面で生じる離脱症状および喫煙衝動に与える効果について検討を行った。その結果、ニコチンパッチと行動的対処方略を併用することは、自力で禁煙を実施することと比べて、仕事や作業の一区切り、食後、気分転換場面における喫煙衝動を軽減させた。また、行動的対処方略の中でもアイソメトリック・エクササイズの実施は、場面に限らず喫煙願望を軽減させた。しかし、アイソメトリック・エクササイズの実施は、離脱症状である「抑うつ感」、「いらいら感」、「集中力の欠如」に及ぼす効果は生活場面によって異なった。すなわち、禁煙支援におけるラプス予防には、アイソメトリック・エクササイズ実施に加えて、場面に適したその他の対処方略を組み合わせることが、離脱症状および喫煙願望の軽減効果を促進した。

研究Ⅷにおいては、男性よりもラプスが生じやすい女性に適した禁煙支援の提案を目的とし、女性特有であり、ラプス要因の大きい月経周期に焦点をあてた研究を行った。具体的には、禁煙期間におけるニコチン代替療法および行動的対処方略の実施が、月経前後の離脱症状および喫煙衝動に与える効果について検討を行った。その結果、日常生活場面において、ニコチンパッチおよび行動的対処方略の実施が喫煙衝動を軽減させた。その中でも、仕事場面においては、アイソメトリック・エクササイズが有効であることが示唆された。本研究では、月経前後における対処方略のポジティブな効果を目撃に見出すには至らなかったものの、気分転換場面に限っては、月経前のニコチンパッチおよび行動的対処方略実施による「喫煙願望」の低下が見られた。この結果は、女性特有のラプス要因に対する詳細な検討や禁煙支援のあり方として、女性に適した禁煙支援の必要性を意味している。

今後の展望としては、第一に、日本語版 MPSS が禁煙支援場面に限らず、日常生活場面など幅広く利用されることが望まれる。第二に、ラプスの危険性が高い場面や状況と同場面での症状を更に細分化し、個人に適した対処方略を提供していく必要がある。最後に、ストレスへの対処や格好良さ、コミュニティへの参加など個人の喫煙理由や喫煙行動に対する日常生活の中での位置づけの違いにも注目し、個人によって異なる喫煙誘発場面や状況と喫煙理由に基づく、個別の禁煙支援プログラムの開発が期待される。