

2010年12月30日

博士学位論文審査報告書

大学名 早稲田大学
研究科名 人間科学研究科
申請者氏名 満石 寿
学位の種類 博士(人間科学)
論文題目 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
論文審査員 主査 早稲田大学教授 竹中 晃二 Ed.D.(Boston University)
副査 早稲田大学教授 熊野 宏昭 博士(医学)(東京大学)
副査 早稲田大学教授 嶋田 洋徳 博士(人間科学)(早稲田大学)

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(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日本語版MPSSの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)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 (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 (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 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顕著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において生じる症状をさらに細分化し、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いた、個別の禁煙支援プログラムの開発が期待される。

以上のように、本研究は、増え続ける若年層喫煙者に対して禁煙を実施させる際に弊害となっているラプスの予防に有益な知見が多く見られており、禁煙における実践活動に果たす役割がきわめて大きい。

なお、本論文（一部を含む）が掲載された主な学術論文は以下のとおりである。

- [1] 満石寿，竹中晃二 2009 運動の効果に関する情報が運動時の心理的および生理的
反応に及ぼす影響とその関係。ストレスマネジメント研究，5巻2号，27-34頁。
- [2] 満石寿，藤澤雄太，前場康介，竹中晃二 2010 日本語版MPSSの信頼性および妥当
性の検討。禁煙科学，4巻1号，1-6頁。
- [3] 満石寿，藤澤雄太，前場康介，竹中晃二 2010 禁煙による離脱症状および喫煙衝
動の短時間の変化。健康支援，12巻2号，43-48頁。
- [4] 満石寿，長野佑一郎，竹中晃二 2010 一過性運動実施に伴う感情および心臓血管
反応の時系列的変化とその関係。健康心理学研究，23巻1号，52-60頁。

主査および副査の3名によって審査した結果、本研究論文は博士（人間科学）の学位を授与するに十分値するものと認める。以上。