

禁煙成功に至る要因の検討
—禁煙成功者の聞き取り調査から—

磯田 宏子*

**Factors in Success at Giving Up Smoking
Interviews with successful quitters**

Hiroko Isoda *

Abstract

Anti-smoking initiatives are now well advanced in countries around the world and the Japanese National Health Promotion Act of 2003 specifies that passive smoking must be prevented. Additionally, the smoking rate for Japanese males has fallen year on year and public interest in health has risen. However the smoking rate among young women has gradually increased, causing damage to the health of their children when they become parents.

As nicotine dependence continues to be strong even if a smoker decides to give up, it is difficult to quit smoking successfully.

Two people who had succeeded in giving up smoking were interviewed and factors that may contribute to successfully giving up smoking were examined. The results suggested that giving up smoking succeeds easily if the degree of nicotine dependence is low.

キーワード

禁煙、成功、ニコチン依存、喫煙者

*いそだ ひろこ : 大阪国際大学短期大学部准教授 (2010.10.1受理)

I 緒言

2003年に健康増進法が施行され、社会では禁煙化が進んできたように見えるが、市中の飲食店では、未だに禁煙席を設けていない店舗も多く見受けられる。非喫煙者にとって禁煙席がない店舗は、利用すること自体が躊躇されるが、飲食店主の禁煙への関心にばらつきが大きく、保健所の衛生指導の項目に禁煙への取組が必要と考える。また幼児を連れた母親が、子どもを連れて駅等の喫煙コーナーを利用している姿を見かけることもあるが、子どものいる場所での喫煙が虐待であるとの認識を、母親が持っていないことは残念である。乳幼児健診時の母親へのアドバイスとして、禁煙指導をぜひとも加える必要があると考える。

II 研究の背景

1 喫煙状況

喫煙率の低下が顕著となってきているが、筆者は以前、養護教諭として高等学校に勤務していた中では、未成年者特に若い女性の喫煙は、減少しているようには実感できなかった。事実、表1の厚生労働省国民健康栄養調査平成20年度の結果では、女性の喫煙率は9.1%であるが、20歳代が14.3%、30歳代が18.0%と若年層で高い値を示しており、男性に比べると平成元年より9~12%の間を上下しながら漸増しており⁴⁾、筆者の実感していたことと合致している。妊娠可能年齢とオーバーラップしている若い女性の喫煙は、自己の健康を阻害するだけでなく、胎児や乳幼児に多大な健康被害を与えることに彼女らは気づいておらず、早急な禁煙についての知識の普及が重要である。2004年に林⁵⁾らがわが国で中・高校生を対象として、喫煙実態に関する全国調査を行った。その結果、喫煙経験者の割合は、中学1年男子13.3%、女子10.4%、高校3年男子42.0%、女子27.0%と、男女ともに高学年になると高い結果となっている。日本における定時制高校生の喫煙率は、未だ明らかになっていないが、筆者が勤務していた定時制高校では、2007年度まで学校敷地内に喫煙指定場所を設けていたが、そこでの吸殻の多さから喫煙率は高い比率と推測していた。学校内の喫煙指定場所では、未成年の生徒を頻繁に見かけ、養護教諭として生徒の健康状態を憂慮し、このような状態を改善したいと考え方策を検討した。まず始めに全校の喫煙状況を把握するため、全校生徒を対象に喫煙状況アンケートを2008年2月に実施した（アンケート回収率38%：在籍数225人、回答者数85人）。その結果調査では、喫煙率は35%と、筆者の予想していた喫煙率よりも低い結果となった¹⁾。

また、学校健康推進者である養護教諭が禁煙教育についてどのように考えているか、各勤務校の禁煙教育の実態について2008年7月~8月に近畿圏内の養護教諭を対象に調査した。その結果、校種により養護教諭の禁煙教育についての考え方に相違があり、幼稚園・小学校では特に必要がないとの理由で実施している学校が少なく、中学校・高等学校では必要に迫られ実施している学校が多い結果となった。養護教諭自身の喫煙に関しては、現在の喫煙者は、33人中0人であったが、以前は喫煙者であり現在は非喫煙者となった養護教諭が1名いた²⁾。子ども達が人生の早い時期にタバコを吸う選択をしないう、学校教育の早期から禁煙教育を実施できるよう小学校・中学校・高等学校の連携が必要と考える。

禁煙教育が社会に浸透するよう、禁煙に成功した当事者から聞き取り調査を行い、重要な要素を抽出し検討したい。

表1 喫煙習慣者の年次推移（性・年齢階級別）（%）厚生労働省 国民健康栄養調査平成20年度版

		20～29歳	30～39歳	40～49歳	50～59歳	60～69歳	70歳以上	平均
男	平成元年	62.3	65.4	59.5	53.3	50.4	34.5	55.3
	5年	44.4	48.7	47.3	47.4	41.8	34.4	44.8
	10年	60.3	61.9	60.5	52.5	41.8	32.4	50.8
	15年	55.8	56.8	55.4	54.4	35.7	26.6	46.8
	20年	41.2	48.6	51.9	41.2	32.6	19.1	36.8
女	平成元年	8.9	11.7	10.6	9.1	6.8	8.2	9.4
	5年	10.7	10.2	11.7	7.9	6.1	5.6	8.9
	10年	19.1	13.8	12.7	9.6	7.9	5.4	10.9
	15年	19.2	18.1	15.5	10.7	6.4	4.2	11.3
	20年	14.3	18.0	13.4	9.5	4.9	3.2	9.1

2 未成年者の喫煙開始理由

2001年京都府木津保健所が実施した高校生の喫煙実態調査では、喫煙の開始理由の第1位は好奇心、第2位は友人や先輩のすすめ、第3位は周囲の喫煙、第4位はイライラする、第5位は大人の気分であった。2007年に筆者が行った定時制高校生への聞き取り調査では、喫煙開始理由の第1位は友人や先輩のすすめであった。周りの環境に影響を受けやすい思春期では、友人関係や先輩から喫煙を薦められ、最初の1本に手を出してしまうことが多い。

Ⅲ 研究目的

禁煙はニコチン依存が形成されている場合は、本人の努力だけでは成功に結びつくことが難しい。喫煙理由と禁煙成功理由を明確にする必要がある。そこで、禁煙成功要因に着目することが重要と考え、禁煙に成功した当事者に聞き取り調査を行った。禁煙教育が今後さらに社会に浸透できるよう、禁煙成功の重要な要素を抽出し検討したい。

Ⅳ 研究内容

1 調査方法

- (1) 対象者：成人男女各1名ずつ 計2名
- (2) 調査時期：平成22年5月～9月
- (3) 調査方法：半構造化面接による禁煙成功者への聞き取り
- (4) 質問項目：禁煙成功者の喫煙開始理由、以前の喫煙状況、禁煙理由、本人の感想等を中心として聞き取った。

2 ファガストロームのニコチン依存度テスト (FTND)

禁煙支援のための検査としてFTNDが使用されるが、これは1991年にHeathertonらによって改訂されたもので、生理学的側面からニコチン依存の程度を簡便に知るための方法として、国際的に広く知られている。1～3点は軽度、4～6点は中程度、7点以上は高度のニコチン依存と定義されている⁶⁾。

表2 ニコチン依存度テスト (ファガストロームのニコチン依存度テスト)

Q 1 朝起きて、最初のタバコを吸うのは何分後？			
A 5分以内	3点	B 6～30分	2点
C 31～60分	1点	D 60分以上	0点
Q 2 禁煙の指定がある場所でも禁煙することがつらいですか？			
A はい	1点	B いいえ	0点
Q 3 1日の喫煙で、どちらがよりやめにくいですか？			
A 朝の最初の1本	1点	B その他の1本	0点
Q 4 1日に何本吸いますか？			
A 31本以上	3点	B 21～30本	2点
C 11～20本	1点	D 10本以下	0点
Q 5 起床後数時間のほうが、他の時間帯より多く喫煙していますか？			
A はい	1点	B いいえ	0点
Q 6 風邪などで寝込んでいる時も、喫煙しますか？			
A はい	1点	B いいえ	0点

出典 野田隆「禁煙治療に用いる検査」、『禁煙指導・支援者のための禁煙科学』日本禁煙科学会編集、文光堂、2007年

V 結果

事例1

年齢：46歳

性別：女性

禁煙歴：2年 現在禁煙に成功中。禁煙後は吸いたと思ったことはない。

喫煙歴：16年（28歳から44歳まで）家庭内のストレスから喫煙を始めた。アルコールが飲めないで、喫煙に逃げたと思うとの自己分析であった。

一日の喫煙量：一日1箱

喫煙していて困っていたこと：口臭がする。体臭が気になり、匂い消しのスプレーを使用していた。

禁煙したきっかけ：歯にタバコの脂が付き変色していた。歯科受診時に歯石を取り、脂も取っていたが、回数が重なると歯が薄くなってきたような気がし、禁煙を決意した。

タバコの値上げについて：値上げには賛成。

社会の禁煙化について：賛成 もっと禁煙化にすべきである。

子どもへの影響：次男が喘息で幼少時に入院。タバコは身体に悪いことを思い知った。

健康観の変化：禁煙に成功してからの健康観は変化した。体調面では免疫力がアップし、

喫煙から禁煙への移行図（大きな原動力は何か？）

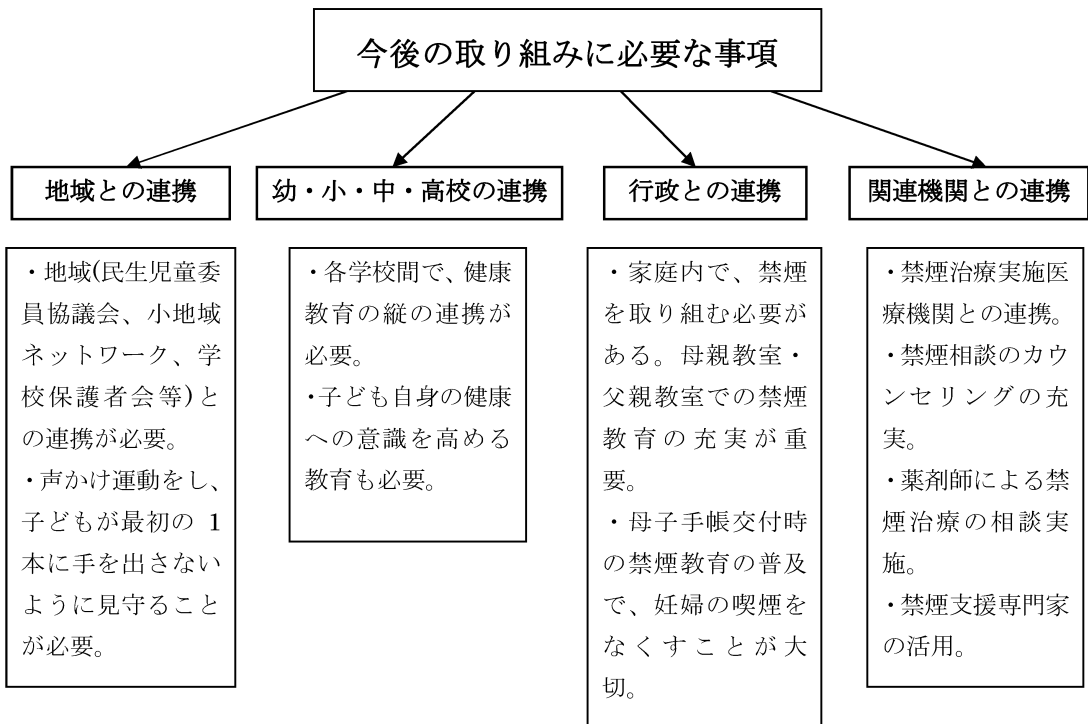
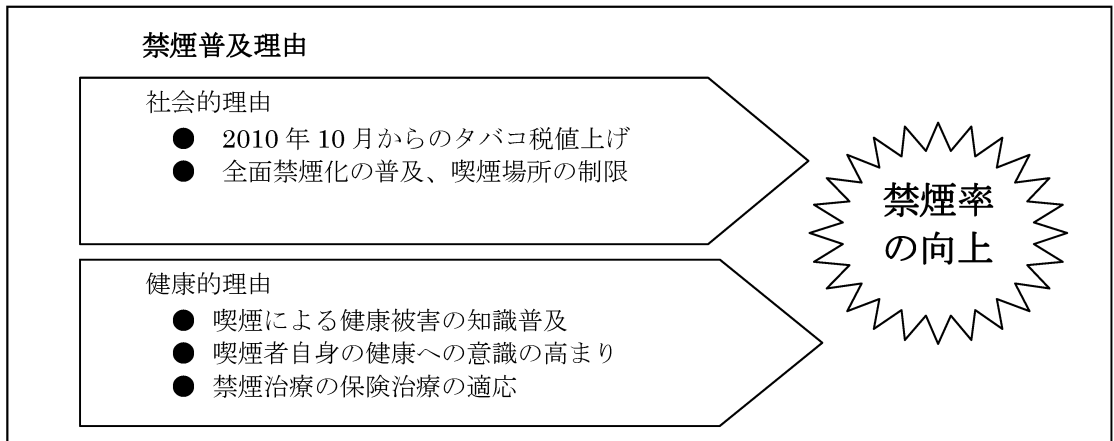
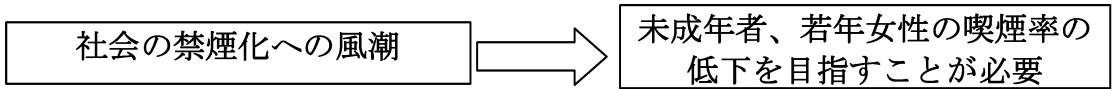


図1 禁煙への移行図

風邪を引きにくくなり、風邪をひいてもすぐに治るようになった。喫煙臭がしなくなり、匂い消しのスプレーも必要なくなった。体重の変化はなく、味覚の変化もなかった。

ファガストロームのニコチン依存度テスト結果：2点 ニコチン依存度は低い。

その他：やめたいかどうかは意思の強さであると考えている。喫煙をしているという罪悪感から解放されたような気がして、止めることができた自分が嬉しい。金銭面ではタバコをやめても余裕は感じていない。母親には喫煙をしていることを内密にしていたが、喫煙臭がするので母親に喫煙していることを知られてしまった。しかし、母親に喫煙のことが分かって、倫理観の問題があり、母親の前では絶対に吸わず、職場でも出来るだけ吸わず、同僚に見つからないよう注意していた。敬虔なクリスチャンであるが、教義には禁煙の禁止は説かれていないが、何事にも溺れないようにと説かれている。

対象者の背景：近畿圏内大都市のS市生まれ。一人っ子。両親ともカトリック信者であるため、本人は生まれながらの信者である。幼少時から教会に通っており、「公教要理」を学んだ。幼少期に学んだことは、未だに記憶に残っているので、教育の影響力は大きいと思うと回想している。中学校までは公立の学校で学び、高校は信仰しているカトリックの宗派の女子高校へ進学した。大学進学は系列の違うカトリックの女子大学へ入学したが、地方の大学のため寮に入る。大学時代に知り合った男性(11歳年上)と21歳で結婚し(平成12年に離婚)、大学を中退する。22歳で第一子を出産、24歳、26歳と3人を出産した。3人の子ども全員が洗礼を受けているが、洗礼名はA子自身で考えた。しかし、自分が教会へ行くことを義務付けられていたことを窮屈に感じていたので、子どもたちには教会へ行くことを強制はしなかった。結果、子どもたちは、洗礼を受けているが教会には行っていない。

喫煙開始の原因：配偶者が高利業者から遊興費のために借金し、その借金に追われる生活で結婚生活が辛い日々であった。返済しても借金が減らず、毎日の生活にも困窮していた。その時に、父親の霊前に供えられていたタバコをみて、これを吸うと一時でも辛さを紛らわせるのではないかと思い、試しに吸い始めた。それが習慣化し、16年間喫煙した。友人から若い人が喫煙する理由は、大人の真似をして形から入ることが多く、10代で喫煙を開始することが多いが、A子のような事例は珍しいと言われることがあると述べている。

事例2

年齢：62歳

性別：男性

喫煙歴：7年(20歳から27歳まで)。

一日の喫煙量：一日1箱

喫煙していて困ったこと：朝起きた時に、口の中が苦いような気がした。

禁煙歴：35年 現在禁煙中。禁煙開始後は、吸いたいと思ったことはない。

禁煙したきっかけ：健康に何となく悪いような気がしていたが、結婚を契機に禁煙した。

タバコの値上げについて：高くして放任のブレーキになればと思う。

社会の禁煙化について：時代の流れで健康への意識が高まっていると思う。

未成年者の喫煙については：友人の影響は大きい。健康との関連が強いと思う。法律では禁止されているので、秩序を守ることは必要であるが、日本では、未成年者のアルコール飲酒については、タバコと比較して寛大である。喫煙についても暖かい目で見守ることが必要と考える。自発的な取り組みをしないと、止めないと思う。未成年者は大人ぶりたい、恰好よく見えるような気がして喫煙する部分があると考える。

ファガストロームのニコチン依存度テスト結果：4点 ニコチン依存度は中程度。

健康観の変化：禁煙後も健康観は変わらないが、吸い続けていたら、今の健康はないと思う。年齢を重ねるほどに、気持ちの持ちようで健康状態の差が顕著になると考える。

その他：喫煙の効用として、精神的な効果があり、リラックスできるような気がする。商談時、喫煙することで、思考をまとめられる間がとれるような気がする。

対象者の背景：中部地方で誕生。高専卒業後に大手電子機械メーカーに就職し、会社の寮に入寮した。27歳で結婚し、長年大手電機メーカーの会社に勤務した。52歳で退社し、自営業に転職し現在に至る。

喫煙開始の原因：職場の周りが喫煙者ばかりという環境であり、社会人になり大人の仲間入りをしたような気がして、何となく吸い始めた。

Ⅵ 考察

事例1では、筆者はA子と同じ職場であった時、A子が喫煙しているところを職場で見かけた。その時表情が曇ったことから、喫煙行為をA子自身が容認している状態ではないと感じた。宗教的倫理観の影響を強く受けている女性であるため、喫煙をすることが彼女自身の倫理観に反しているを、常に気に掛けていたようだった。A子自身も、宗教の教えでは喫煙は禁止されてはいないが、何事にも溺れないようにという教えを守ろうとしていたと考えられる。A子の言葉の中で、罪悪感という言葉が頻繁に出てくるため、あなたの考えには、宗教が大きく影響しているのではという質問をした。それに対しA子は大きく影響していると即答した。

以上の事から禁煙成功理由の大きな要素としては、宗教観からくる罪悪感を持っていた中で、歯の健康面・容姿への影響も加わり、禁煙を決断するきっかけとなったと考えられる。

事例2では、喫煙開始の大きな理由はないが、20歳を迎えたことと、実家を離れて就職、会社の寮に入寮し、会社の周りが喫煙者ばかりの環境であったことが、喫煙開始の引き金となったと考えられる。A男が喫煙をしていた今から40年以上前の昭和48年20歳代男性の喫煙率は80.1%であり³⁾、男性の多くは喫煙していた喫煙率の高い時代であったため、A男も当たり前のように喫煙を開始したと述べている。結婚を契機に禁煙を決意し、苦しむ

ことなく禁煙に成功した事例であった。インタビューを行っていた中で、商談中に喫煙を行うことで、間が取れるような気がするのと喫煙の効用を述べていた。これは、喫煙を肯定的に捉えているが、禁煙したことで現在の健康があることも実感している。喫煙行為で商談を思考することが当時は可能であったかもしれないが、現代は喫煙は限られた場所のみとなっているところが多く、いまならこのような感想を持つことはできない。また、男性の喫煙率も低下し、商談中に喫煙を行うことは不可能だと考える。

事例1と事例2で禁煙に成功した理由、方法等共通する部分を検討してみると、2例に共通するのは、禁煙を決意してから、苦しむことなく禁煙に成功していることである。2人のニコチン依存度テスト結果は、2人ともニコチン依存度が比較的低い状態であり、このことが禁煙を楽に行う事ができた要因と考えられる。またその他の禁煙成功要因として、自己の身体に喫煙が悪影響を及ぼしていると本人が自覚した場合に、禁煙への意欲が高まり、禁煙が成功することが出来るのではないかと考える。

Ⅶ 今後の研究課題

今回の調査は、禁煙成功者のみの聞き取り調査であったが、今後は禁煙に取り組んだが失敗した喫煙者からの聞き取りも必要と考える。何故失敗したのか要因を探り、成功者との比較検討が必要である。また、今回は成人を対象としたものであったが、未成年者は大人と比較してニコチン依存が早期に形成されることが医学的に証明されており、未成年者を対象とした聞き取り調査も必要と考える。未成年者は価値観がしっかりと確立されておらず、現代社会の価値観に対して反抗することが多いが、喫煙することで周りに対する影響はどのようなものであるかを、知識として与えることが必要である。また海外の事例(アメリカ：カリフォルニア州では子どもが同乗している車の中での、喫煙は法的に禁止されている)等、法的に禁煙を強制されることを調べる必要があるが、禁煙は確実に世界的に広まっている。筆者は今夏、台湾で開催された学会に参加したが、台湾では国際会議場内は全面禁煙であり、喫煙者は屋外の喫煙指定場所で喫煙しており、市中での歩行中の喫煙は見かけなかった。タクシーは車内禁煙であり、空港では密閉された喫煙ルームがあり、外界への空気の漏れがないよう工夫されていた。空港内での免税のタバコのパッケージは、喫煙のために歯周病に罹患した歯のアップの写真や、肺がんに罹患した肺の写真が印刷されていた。強烈なインパクトのあるものを前面に押し出していたが、非喫煙者からみれば、あれだけの写真を見ても、まだ喫煙を継続する気持ちを持てるのかという感想を持つ写真であり、それでも喫煙したい気持ちを抑えられないことに、ニコチン依存の怖さを実感した。

2010年10月から、タバコの価格が値上げされた。社会が禁煙化に向けて進んでいることに追い風になるのではと期待している。しかし、幼児を連れた母親がくわえタバコをしながら、自転車や乳母車を押している姿を見かけることもしばしばある。母親が喫煙者の場合、子どもは早くから受動喫煙の害を受けていることを母親は理解していない。子どもがいるところで喫煙することは、第五の虐待であるということが浸透していない状況が未だにある。これは、母親が母子手帳を受け取る際の資料に書くべきであるし、母親教室でも

必ず説明する必要がある。今後は、地方行政（母子保健分野）との連携も必要と考える。妊婦がよく利用する飲食店などでも、禁煙になっている店舗が少ないのが現状であることも問題点であり、次世代の為に禁煙化を推進するため、飲食店の禁煙化の実態調査が必要と考える。

引用文献

- 1) 磯田宏子『定時制高校における喫煙状況アンケート結果について』、奈良女子大学スポーツ科学研究年報、2009年。
- 2) 磯田宏子『養護教諭の禁煙教育に対する意識調査研究』、九州女子大学・九州女子短期大学研究紀要、2010年。
- 3) 厚生労働省『厚生白書』、昭和59年度版。
- 4) 厚生労働省 国民栄養調査 平成20年度。
- 5) 宮崎貴久子、中山健夫「未成年者の喫煙と健康リスク」、『禁煙指導・支援者のための禁煙科学』日本禁煙科学会編集、文光堂、2007年。
- 6) 野田隆「禁煙治療に用いる検査」、『禁煙指導・支援者のための禁煙科学』日本禁煙科学会編集、文光堂、2007年。

参考文献

- 1) 清原康介、「河村孝大学と大学生の喫煙状況」、『禁煙指導・支援者のための禁煙科学』日本禁煙科学会編、文光社、2007年。
- 2) 三木とみ子編集代表『四訂養護概説』、ぎょうせい、2009年。
- 3) 宮里勝政『薬物依存』、岩波新書、1999年。
- 4) 文部科学省スポーツ・青少年局学校健康教育科『学校における受動喫煙防止対策実施状況調査について』、文部科学省HP、平成17年。
- 5) Warren CW, Jones NR, Eriksen MP, et al(Global Tobacco Surveillance System Collaborative Group): Patterns of global tobacco use in young people and implications for future chronic disease burden in adults. Lancet; 367: 749-753. 2006
- 6) 吉田 修「禁煙科学の考え方」、『禁煙指導・支援者のための禁煙科学』日本禁煙科学会編、文光社、2007年。

