

産業保健 Question & Answer

金沢大学大学院 医学系研究科 教授 中村 裕之

Q

当社では、従業員に対する禁煙サポートを行っております。グループ（集団）指導によって禁煙に成功した人もおられますが、禁煙に無関心な人にはまったく効果があがりません。このような人には、個別指導が有効なのでしょうか？「個別指導も無関心期の方には効果がない」とも聞いておりますが、無関心期の禁煙サポートはどうすればいいのでしょうか？

A

禁煙サポートには、指導メニューにしたがって、個別指導、小集団に対する集団指導、大集団に対するセルフヘルプ法などがあります。いずれの禁煙サポートの基本は、やみくもに“やめなさい”ではなく、相手の喫煙ステージ（無関心期、関心期、準備期）に対応したアドバイスをすることが大切です。ご指摘の通り、無関心期の喫煙者に対しての集団指導は意味がありません。その方のこれまでの「喫煙歴」が個人によって違うからです。この場合の「喫煙歴」とは単に「喫煙年数×本数」だけではなく、喫煙を続ける心理・精神・社会状況をいうからです。したがって個人指導しかありません。

《無関心期の禁煙指導》

「無関心期の禁煙指導」の効果は小さいことはよく知られています。それでも可能性がある限り、保健指導の一環として実施することは、その人に対する効果だけではなくて、その人の周り（特に関心期から準備期にある

人）に対する効果が期待されるからです。

その可能性の一つとして、無関心期の喫煙者に対しては、「なぜ無関心なのか」を徹底的に話し合うことです。原因として考えられることには、

1. 喫煙をしていることが衣食住のようにまったく日常の生活の一つとなりきっている人。このような人は極めて依存性が高い。
2. 喫煙していることが周りの喫煙者（特に同僚や友人）の付き合いであり、周りの人がやめない限り、やめられないと思っている人。このような人の依存性はそれ程、高くないことがあり、依存性以外の心理・精神・社会状況に問題がある場合があります。
3. 喫煙することでストレスや他の障害から逃けている人。そのような人には、喫煙することでストレスが軽減したり、頭脳が明晰になったりすると勘違いしている人が多くいます。
4. 喫煙していることと病気になるということが直線で結ばれていない人。このような



人には喫煙の健康への影響に対する知識不足であったりする場合があります。あるいは今から禁煙しても、もう健康は戻らないと諦めている人もいます。

などがあります。1から4に向かう順番に、説得しやすい、つまり無関心期から脱却する可能性が強いといえます。無関心期から関心期に進めば禁煙実行に大きく近づきます。



まずは、3と4の大きな誤解と対策について説明します。

3の場合、私たちの「喫煙者の心理的状況に関する研究」(下図)では、喫煙者がもっともストレスを感じている(ストレス得点が高い)という結果でしたが、この結果は、逆にいえば、喫煙がストレス解消に対して無益であるということも示しております。また、喫煙者が喫煙をやめた人よりもストレス得点が高かったことも、喫煙することによってよりストレスを増強するといえます。「決して喫煙がストレスの解消にはなりません。」ということをよく理解してもらうことです。

また、4の場合、一通りの禁煙教育だけではなく、禁煙教育を個人の状況に合わせて行うことが有効です。無関心期からの脱却を促し、より禁煙の動機を作りやすくすることで、私たちが以前、行った「禁煙成功をもた

らす要因に関する研究」では、最も高い禁煙成功率をもたらした人の動機は、「家族のために」と答えた人です。そのためにも、なるべく本人や、部下の家族の実状を考慮したものにします。たとえば「最近の国立がんセンターの研究調査では、夫が喫煙者であるときの妻の肺腺がんの危険率は二倍にもなりますよ。」と受動喫煙の弊害を教えるような禁煙教育も効果的です。

2の人に対しては、周りの喫煙者の人の協力が必要です。できますならば、周りの人も同時に禁煙に導くことも必要です。この場合でも、もちろん個人指導が有効です。さらには禁煙に成功した人の絶大なサポートも大いに役に立つこともあります。

最後に最も可能性が低い1の人に対してですが、このような人でも2から4の要素があれば、まずはそれを取り除くことです。そして、最後に、タバコのない人生のすばらしさを、禁煙外来によって一度は味わってもらうことです。

喫煙状況別のストレス度

