

3. 喫煙学生に対する禁煙教育と禁煙支援の効果－学生への禁煙支援プロジェクト パート1

看護学専攻 中尾理恵子

<研究の背景・目的>

喫煙の害はさまざまな調査研究により明らかであるが、日本人の20歳以上の喫煙率は、男性53.3%、女性13.7%となっており、男性の喫煙率は世界的にみて高率であり、また女性の喫煙率は、20歳代、30歳代の若い女性で年々増加している。著者の平成14年度の調査によると、長崎大学2年次生の喫煙率は、男子学生27%、女子学生4%であり、4年次生の喫煙率は、男子学生41%、女子学生10%であった。大学生の期間に喫煙率は大きく上昇することがわかった。今年5月に施行された「健康増進法」の25条では学校や病院、公官庁などでの受動喫煙の防止が規定されている。現在、本学においては「学内禁煙」であるが、校舎裏に吸殻の散乱を目にすることがよくある。特に、本学は医療者を育成する機関であり、将来医療機関に従事していく場合に非喫煙が望まれるのは当然の状況である。前述の調査で

禁煙について希望をとったところ、喫煙者189名中「できれば禁煙したい」52%、「いずれ禁煙したい」30%であった。また禁煙の失敗回数も多く1人平均3回程度の禁煙の実行経験を持っていた。

現在、禁煙の行動化については定まった方法論はなくいろいろな方法による禁煙支援が行われている。今回の禁煙支援においては、生活習慣の改善を含めた行動科学的な側面と、身体的なニコチン依存に対処していく側面との2方向からの支援を行いたいと考えている。生活習慣に関しては、個別に健康相談・指導を行い喫煙習慣の改善を行い、身体的なニコチン依存への対応としてはニコチンガム（商品名：ニコレット）の使用を考えている。ニコチンガムは薬局で販売される医薬品であり一般的に購入できる商品ではあるが、適切な使用を行うことで効果的な結果が期待できると考える。また、禁煙開始時と中間時、終了時にスモーカーライザーを用い、呼気中一酸化炭素濃度を測定しながら本人にも自覚できるように進めていきたいと考える。研究目的は、以下の2点である。

- 1) 喫煙学生に対し禁煙支援を行い、禁煙の行動化ができる。
- 2) 禁煙支援の方法と効果について評価を行う

<研究計画・方法>

1) 平成15年12月

- ・禁煙希望の学生を募る。(学生掲示板の利用、講義室への掲示)
- ・対象人数は個別相談・指導を行うため、5～7人程度とする。

2) 平成16年1月～2月

- ① 対象者全員に対し集合法で禁煙教室を行う。
- ② 全員に対し、スモーカーライザーで呼気中一酸化炭素濃度測定行う。
- ③ 対象者に個別相談・指導を行う。ニコレットを配布し使用方法の指導を行う。
- ④ 3日目、1週間目はメールか電話で対象者各人に連絡をとり状況確認行う。
- ⑤ 2週間目、1ヵ月後は面接を行い、禁煙状況の確認、スモーカーライザーでの測定行う。
- ⑥ 2ヶ月目の状況確認で禁煙が継続していれば禁煙成功とする。

3) 平成16年3月～

禁煙支援方法の効果と評価の分析