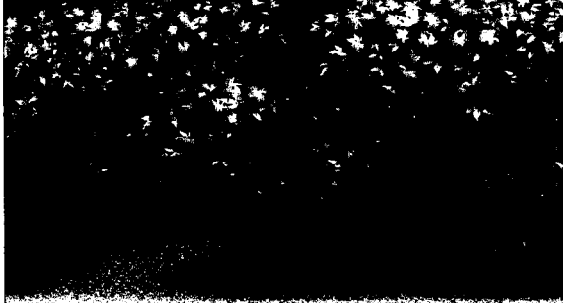


平成18年度たばこ・アルコール対策担当者講習会

女性の喫煙について

女性の喫煙と禁煙

奈良女子大学
高橋 裕子



自己紹介

1954年 奈良県生まれ
1978年 京都大学医学部 卒業

卒業後は消化器内科の医師として
病院勤務。胃カメラで胃がんを切り取る
手術(EMR)の専門医でした。

自己

QUIT SMOKING
インターネット
禁煙 マラソン



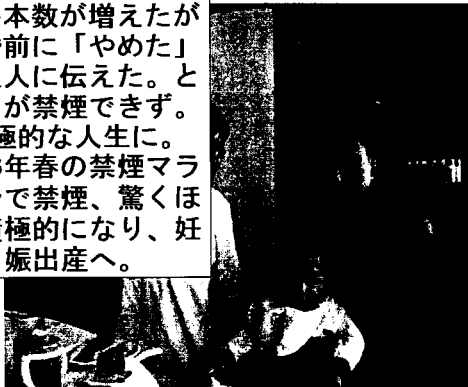
1994年 奈良県にて禁煙外来開始
1997年 禁煙マラソン 開始
1998年 子どもの禁煙治療開始

自己紹介つづき

1999年 ニコチンパッチ使用認可
2001年 京大病院禁煙外来開始
2002年 奈良女子大学へ転勤



17歳から喫煙。だんだん本数が増えたが結婚前に「やめた」と主人に伝えた。ところが禁煙できず。消極的な人生に。2003年春の禁煙マラソンで禁煙、驚くほど積極的になり、妊娠出産へ。

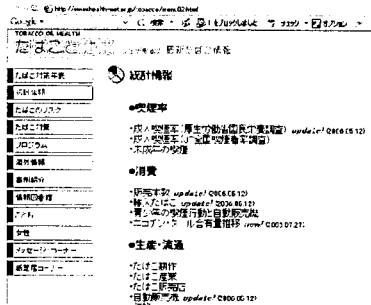


ゴールのむこうに
新しい自分がみえる



「楽しく」禁煙支援を続けるためのツール

1) HPからの知識 厚労省「たばこと健康」



●たばこ煙の成分(まとめ)

たばこの煙にはニコチン、種々の発がん物質・発がん促進物質、酸化炭素、種々の揮発性有機物質、その他多種類の有害物質が含まれています。

喫煙により循環器系、呼吸器系などに対する急性影響がみられるほか、喫煙者では肺がんをはじめとする種々のがん、虚血性心疾患、慢性気管支炎、肺炎腫などの閉塞性肺疾患、胃・十二指腸癌などの消化器疾患、その他種々の疾患のリスクが増加します。

妊婦が喫煙した場合には低体重児、早産、妊娠合併症のリスクが高くなります。また、受動喫煙により肺がん、虚血性心疾患、呼吸器疾患などのリスクが増加することも報告されています。

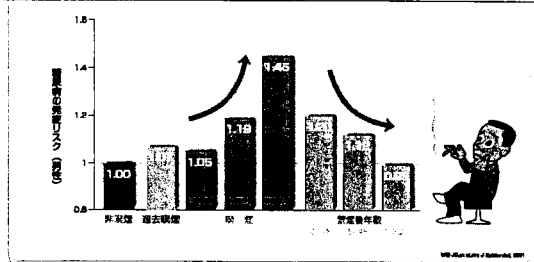
低ニコチン・低タールたばこの喫煙により健康影響はある程度軽減されますが、肺がん、虚血性心疾患などのリスクは非喫煙者に比べると依然高率です。

●循環器系

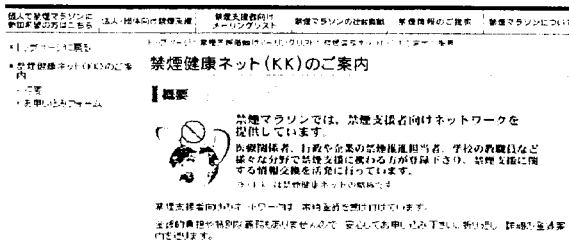
喫煙により、虚血性心疾患(心筋梗塞、狭心症)、大動脈瘤、末梢血管閉塞症(閉塞性動脈硬化症、パーチェー病)、脳血管性クモ膜下出血など、全身の動脈硬化により閉塞や決壊が起こります。虚血性心疾患は喫煙だけでなく、高血圧症や高脂血症が加わると危険は相乗的に高まります。

女性では、喫煙と経口避妊薬(ピル)の相乗作用で、虚血性心疾患やクモ膜下出血の危険性が著しく高まります。低タールたばこは本数が増えると、酸化炭素により、虚血性心疾患の危険を高めます。

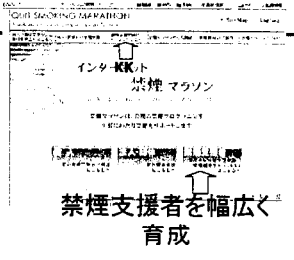
ニコチネルTTSの製造元のノバルティス社のHPからダウンロード



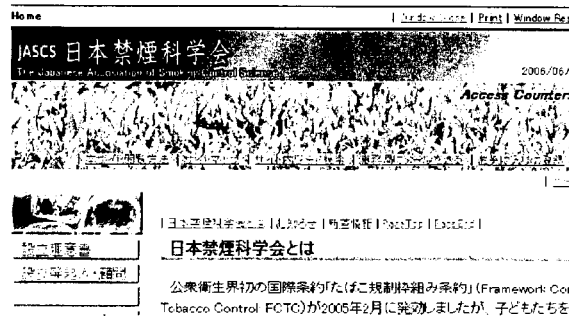
2) KK(メーリングリスト)

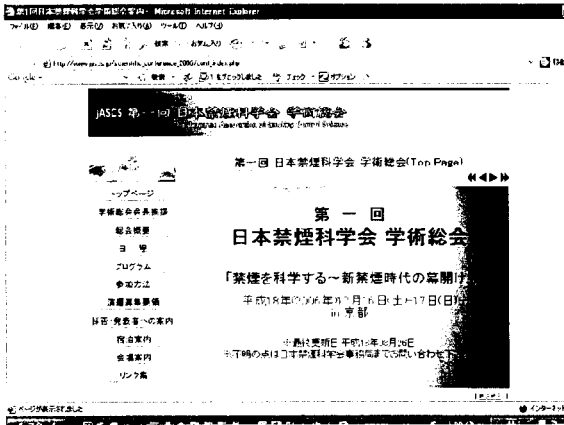


禁煙健康ネット(KK 無料)
 禁煙支援に関する情報提供のメーリングリストで多くの教育関係・医療関係者が登録しておられます。
 禁煙マラソンのHPから登録(名刺をお渡しくださいましたら登録します)

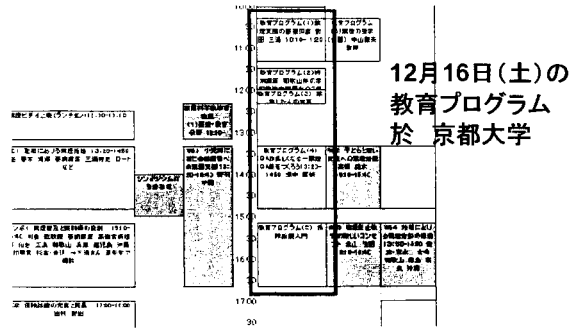


3) 学会 日本禁煙科学会

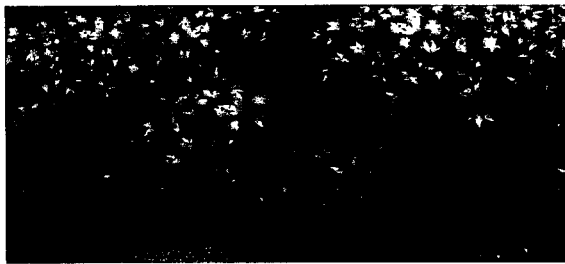




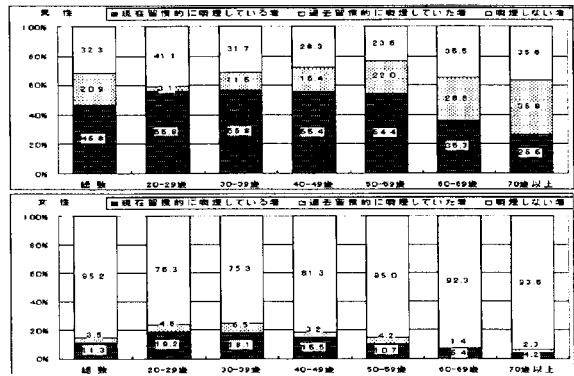
禁煙治療の教育プログラムで実践スキルアップ
 ・指導者教育の機会を多く受講ください。
 禁煙アドバイザー育成講習認定禁煙支援師



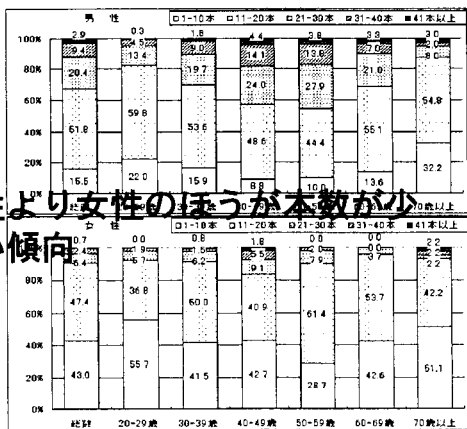
女性の喫煙の現状



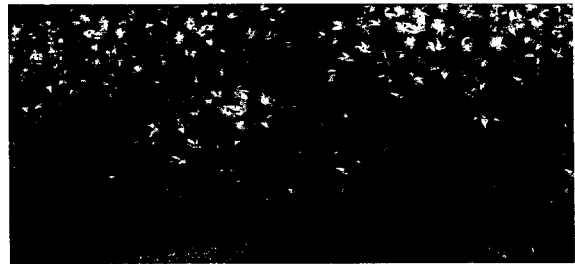
平成15年度喫煙率



一日喫煙本数
 男性より女性のほうが本数が少ない傾向



女性の喫煙の有害性



<喫煙と経口避妊薬の併用>

- ・ 心筋梗塞のリスクを高める。
- ・ 喫煙者では経口避妊薬を服用しての望まぬ妊娠率が2倍になる。

29 WHO Collaborative Study of Cardiovascular Disease and Steroid Hormone Contraception (1996) Ischaemic stroke and combined oral contraceptives: results of an international, multicentre, case-control study
Lancet 348: 498-505

<不妊>

喫煙は男性女性の両性において不妊の原因となりうる。

喫煙は女性の不妊のリスクを2倍にする。

喫煙者では不妊治療の効果も低下する。

- ・ 性ホルモンの影響
- ・ タバコ成分そのものが睾丸や卵巣への有毒性を有する
- ・ 卵管不妊のリスク上昇
- ・ エストロゲンの減少
- ・ 血流等の影響による成熟卵子数の減少

・ 喫煙女性では顔面紅潮等、更年期障害の頻度が高まる

Whiteman MK et al (2003) Smoking, body mass and hot flashes in midlife women. *Obstet Gynecol* 101: 264-72.

喫煙に関連した妊娠出産の異常

- ・ 子宮外妊娠
- ・ 流産や死産
- ・ 胎児発育不全
- ・ 早産
- ・ 胎盤異常(全治胎盤や胎盤早期剥離)
- ・ 妊娠中毒症・胎児心形

1.5~2.5倍のリスクが報告されているが、容量比例ではなく1本でも喫煙する女性で子宮外妊娠のリスクが増大することが報告されている
Sperillo D & Alberman F (1997) Effects of smoking on the fetus, neonate, and child. Oxford: Elsevier-Int. Press.

Sarajin B et al (1998) Cigarette smoking as a risk factor for genetic pregnancy loss. *J Obstet Gynaecol* 17: 483-8

Royal College of Physicians (1997) *Smoking and the young*. London: Royal College of Physicians.

Armstrong BS, McDonald AD & Sloan H (1982) Cigarette, alcohol and coffee consumption and spontaneous abortions. *American Journal of Public Health* 72: 85-7.

流産や死産に関しては、喫煙本数が増加するほどリスクが高まることが報告されているが同時に本数の少ない場合にもリスクは増加する

<閉経>

喫煙女性では閉経の早期発来を見やすい。

・ 40歳から44歳の女性における研究では喫煙者では閉経者が2倍以上となる。

・ 閉経は非喫煙者に比べ平均2年程度早まる
Willet W, Stampfer MJ & Bain C et al (1983) Cigarette smoking, relative weight, and menopause. *American Journal of Epidemiology* 117: 651-8

・ 喫煙量が増加するに従い閉経の早期発来が増加する。
Torgerson DJ et al (1994) Factors associated with onset of menopause in women aged 45-49. *Maturitas* 19: 83-92

・ 禁煙した女性での閉経の発来は非喫煙女性と喫煙女性の中間となる
Adena MA & Gallagher HG (1993) Cigarette smoking and the age at menopause. *Ann Hum Biol* 9: 121-30

喫煙者周囲への健康影響

喫煙の次世代への影響

妊娠中の本人や周囲の喫煙によって乳幼児突然死 (SIDS) が増加する

妊娠中は禁煙していても、出産後に喫煙している場合に乳幼児の突然死は約2倍に増加する。

- ・有害物質による直接影響
- ・母体の酸素欠乏による胎児の低酸素血症
- ・呼吸調節機能や心機能の十分な発育阻止



World Health Organisation *International consultation on environmental tobacco smoke and child health: consultation report* 1999

屋外で喫煙しても家族に影響が及ぶ

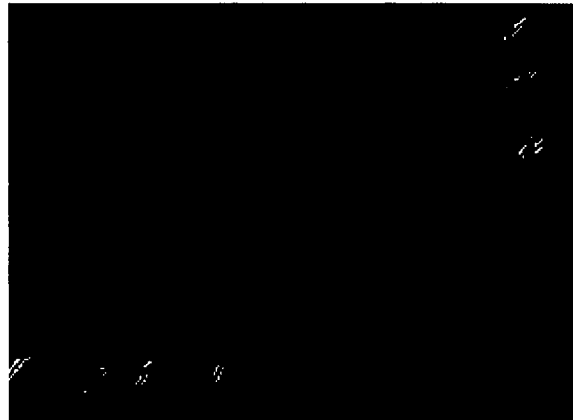
Pediatrics 2004.4

2歳半~3歳の少なくとも両親の1人が喫煙者である366人の子供の尿中コチニン(ニコチン代謝物)の測定結果
(対照群 両親が非喫煙者の子供 433人)

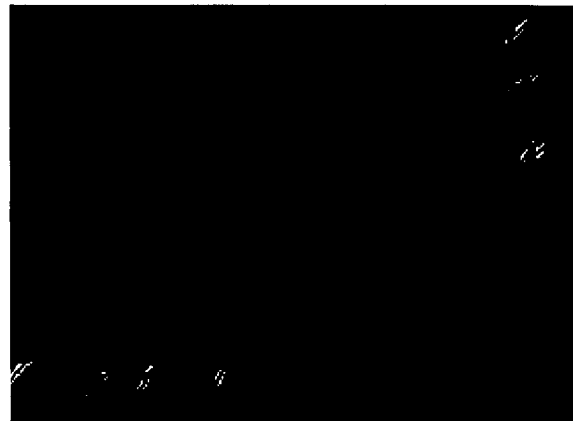
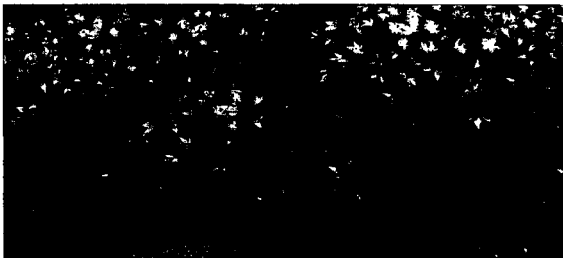
対照群(非喫煙者の子供)	1倍
屋外で喫煙する	1.9倍
窓の側で喫煙する	2.4倍
台所の換気扇の傍で喫煙する	3倍以上
日常的に屋内で喫煙する	15倍

女性の喫煙の有害性 まとめ

男性と同様の有害性を有するほかに、女性特有の疾患やくも膜下出血等のリスクも上がる。さらに受動喫煙を通じて次の世代の健康にも影響する



女性の禁煙の困難さ



医療機関の禁煙化による喫煙率変化

病院を禁煙化するだけでは看護職の禁煙は生み出しにくい

- Nurses were more accommodating toward smoking and less likely to enforce a ban on smoking. Physicians were more likely than nurses to quit smoking after implementation of the ban.
- Pre-ban attitudes were not predictive of post-ban changes in smoking behavior.

・アメリカ合衆国の北東部の大きな、1,000ベッド教育研究病院の全てのフルタイム職員(2996人)への質問表調査。(回答率 医師41% 看護職 39%)

医療機関の禁煙化によって看護職は禁煙することは少なく、医師は禁煙する。禁煙化の前に禁煙化に対してどのような態度をとっていたかは、禁煙化後の禁煙状況と関連しない。

命題

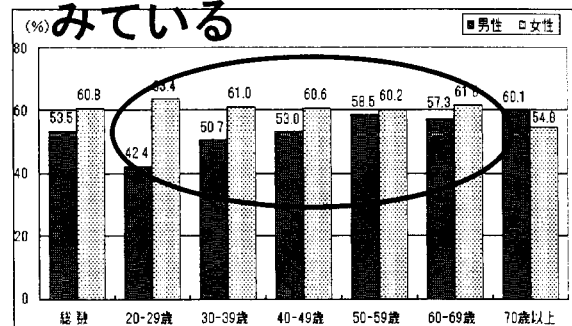
女性は禁煙しようと思っていないのか？

過去におこなわれた禁煙を希望するかどうかの調査では、男性女性ともに多くの喫煙者は禁煙を望んでいるという結果であった。(1999年厚生労働省調査)

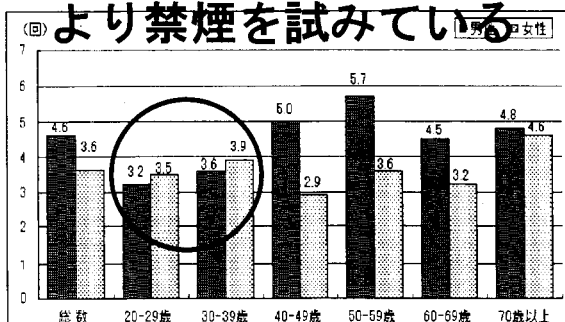
	「たばこをやめたい」	「喫煙本数を減らしたい」	合計
成人男性	24.8%	38.3%	63.1%
成人女性	34.9%	34.7%	69.6%

女性だって禁煙したい！

女性のほうが禁煙を試みている



若い女性のほうが男性より禁煙を試みている



女性は禁煙を試みているのに禁煙できない？
ニコチン依存が異なる？

- 中枢神経系における nicotinic acetylcholine receptors (nAChRs) の脳内報酬系へのニコチンの作用によって依存性をつくりだす。
- 脳内報酬系のなかでもとくに dopamine 伝達に対する nAChRs の作用は顕著であり、その結果、一定量の血中ニコチン濃度を保っていないと、不安やいらつき、眠気、不穏など、神経細胞間伝達物質の欠乏症状を呈するようになる。
- この「生物学的反応」としてのタバコ依存形成においては、明らかな性差は認められない

• Unwin N: Structure and action of the nicotinic acetylcholine receptor explored by electron microscopy. FEBS Lett 555:91-95, 2003
 • Salminen O, Murphy KL, McInosh JM, et al: Subunit composition and pharmacology of two classes of striatal presynaptic nicotinic acetylcholine receptors mediating dopamine release in mice. Mol Pharmacol 65:1526-1535, 2004

ニコチン依存の「程度や離脱症状の出方、感じ方」に関しては、女性のほうが男性より強い傾向にある

- 24本以内の喫煙者では起床後10分以内の喫煙要求が男性より女性に多い傾向にある
全年齢層住民対象大規模調査 Royce JM, Corbett K, Sorensen G, et al: Gender, social pressure, and smoking cessation: the Community Intervention Trial for Smoking Cessation (COMMIT) at baseline. Social Science and Medicine 44(3):359-70, 1997.
- 喫煙理由調査でリラックスや精神安定を求めて喫煙を続けるとの回答は女性のほうが男性より多く、ニコチン離脱症状は女性のほうが男性より重く、長く出現する
Kandel DB, Chen K: Extent of smoking and nicotine dependence in the United States: 1991-1993. Nicotine and Tobacco Research 2(3): 263-274, 2000

同じ喫煙本数であっても女性のほうがニコチン依存の程度が強いことを示唆

喫煙の anti-estrogenic effects により、生理中と生理前は離脱症状が強まりやすい・再喫煙は生理期間中に多い傾向にある

• Pomerleau CS, Pomerleau OF: Gender differences in prospectively versus retrospectively assessed smoking withdrawal symptoms. J Subst Abuse 6(4): 433-40, 1994.
 • Allen SS, Hatsukami D, Christianson D, et al.: Withdrawal and pre-menstrual symptomatology during the menstrual cycle in short-term smoking abstinence: effects of menstrual cycle on smoking abstinence. Nicotine and Tobacco Research 1(2):129-142, 1999.
 • Perkins KA, Levine M, Marcus M, et al.: Tobacco withdrawal in women and menstrual cycle phase. Journal of Consulting and Clinical Psychology 68(1):176-180, 2000.

ニコチン依存の程度は生理周期によって差が生じることを示唆

喫煙の anti-estrogenic effects により、生理中と生理前は離脱症状が強まりやすい・再喫煙は生理期間中に多い傾向にある

• Pomerleau CS, Pomerleau OF: Gender differences in prospectively versus retrospectively assessed smoking withdrawal symptoms. J Subst Abuse 6(4): 433-40, 1994.
 • Allen SS, Hatsukami D, Christianson D, et al.: Withdrawal and pre-menstrual symptomatology during the menstrual cycle in short-term smoking abstinence: effects of menstrual cycle on smoking abstinence. Nicotine and Tobacco Research 1(2):129-142, 1999.
 • Perkins KA, Levine M, Marcus M, et al.: Tobacco withdrawal in women and menstrual cycle phase. Journal of Consulting and Clinical Psychology 68(1):176-180, 2000.

女性がニコチン依存が強いのではなく、ホルモン周期によっては強くニコチン依存を感じてしまうことが示唆されている。

さらに体重増加や社会的影響により禁煙しにくい状況が生じている

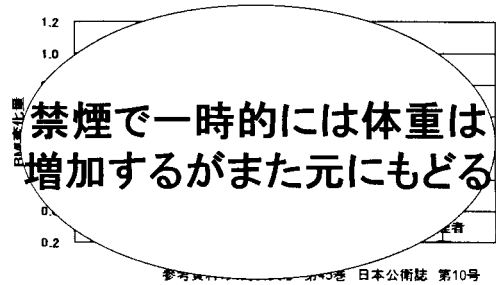
体重増加と禁煙

- 1 禁煙によって体重が増加することは女性でも男性でもみられる（一般的に2~5 kg）
- 2 女性は体重増加に関心をもちやすい。しかし体重増加に関心をもっているからといって禁煙が不成功になるということはない。禁煙によって体重が増加することと喫煙の再発には関連がない。
看護職の禁煙に関する調査: 前回禁煙での体重増加や体重増加のおそれがあることは禁煙の成功不成功に関係しない。 Gritz et al. 1990, Jeffery (1997)
 630人の女性、588人の男性の調査から、初期の体重増加と禁煙失敗は関連がない。 Killen and colleagues (1990)
- 3 それにもかかわらず、男性女性ともに再喫煙の引き金（言い訳）として体重増加が挙げられることが多い。

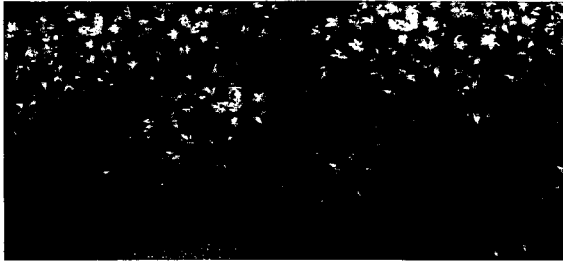
体重増加をコントロールする禁煙プログラムのレビュー

- 厳密な食事プログラムの併用は、体重増加のみならず禁煙も失敗しやすい (Perkins 1994)
- 運動プログラムは食事プログラムよりも女性には効果がある (Marcus et al. 1999).
- ニコチンガムやブプロピオンを含む薬物療法はクスリを使用している間は効果があるが、使用群と非使用群では使用終了後の差はない。 (Fiore et al. 2000).

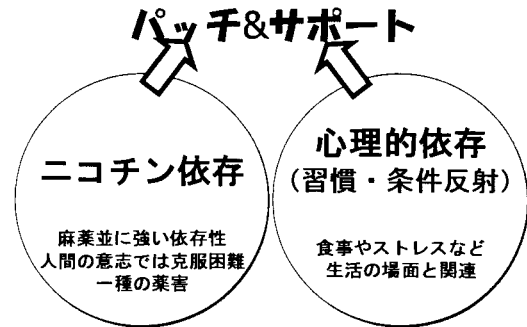
禁煙に伴う体重増加



女性の禁煙治療



タバコには2つの依存



<http://www.surgeongeneral.gov/tobacco/tobaqrg.htm>

Treating Tobacco Use and Dependence

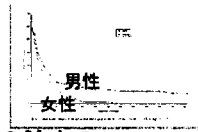
禁煙支援の原則

- 1 ask 喫煙者の同定
- 2 advice 喫煙者に禁煙を勧める
- 3 assess 禁煙したい人を見分ける
- 4 assist 禁煙スタートを助ける
- 5 arrange 禁煙が続くように手助けする

禁煙治療は効果がある

- 喫煙の健康被害の大きさ
- 自己治療の困難さ (ニコチン依存+心理的依存)
- しかし現在では薬物療法および長期にわたるサポート等により、依存症をかなりの程度完治させうる。

NRTの長期効果



- 長期の禁煙成果：2004年の21の論文のレビューでは、男性においてはNRT使用群のほうがプラセボ使用群より3,6,12ヶ月後において禁煙率が高かったが、女性ではNRT群の効力は禁煙後3ヶ月と6ヶ月で認められるにとどまった。

Cepeda-Benito A, Reynoso JT: Meta-Analysis of the Efficacy of Nicotine Replacement Therapy for Smoking Cessation: Differences Between Men and Women. *Journal of Consulting and Clinical Psychology* 2004 Aug;72(4):712-722

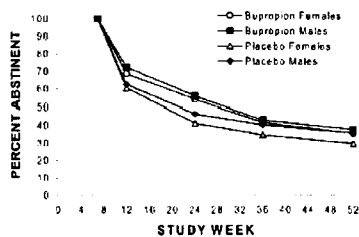


Figure 2. Differences in continuous abstinence rates between men and women were not significant at any time point after controlling for treatment assignment

Effects of Gender on Relapse Prevention in Smokers Treated with Bupropion SR
David Gonzales et al. *Am J Prev Med* 2002;22(4)

それを打ち破るデータの数々

ブプロピオンによって
性差がなくなっている現状

フォローアップやサポートによって
性差

- 2001年筆者の禁煙外来(主としてニコチンパッチを利用した禁煙治療)の禁煙治療成果(point prevalence 2001)

	1ヶ月	1年	
男性	274/310	142/310	ns
女性	73/76	33/76	

- 筆者の提供するインターネット禁煙プログラム(禁煙マラソン)での禁煙率(point prevalence 2001)

	1年	
男性	117/162	ns
女性	39/74	

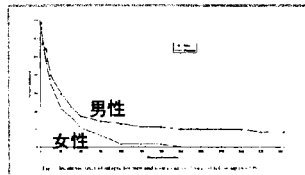
Social Support for Women

- 女性には、再喫煙メカニズムや喫煙有害性等理論的なサポートより、傾聴に基づく励ましや同感が重要である。

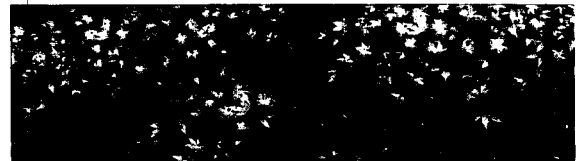
DiLorenzo TM, Powers RW, Cormier JF, et al.: The role of social support and competence skills in smoking cessation among women. Paper presented at the 1990 World Conference on Lung Health, Boston May 1990.

Cormier J, Herbig LJ, DiLorenzo TM, et al.: Effects of social support, perceived competence, and partner smoking status in successful smoking quit attempts. Paper presented at the Association for Advancement of Behavior Therapy; San Francisco Nov 1990.

このデータは、NRTの無効性を示すのではなく、NRT使用時にも、女性は男性より長期の再喫煙防止サポートが必要であることを示唆すると考えられる。



女性の禁煙の実際



ニコチン切れはクスリで抑える

ニコチンパッチ



使用が簡便
効果が確実

夜間の不眠
かぶれ

医療機関にて処方

Odds Ratio 2.2

ニコチンガム



自己調節が容易
入手が容易

使用が煩雑
口内炎、胃炎

薬局にて購入

Odds Ratio 1.7~1.9

禁煙2日目

- ・食後がちょっと辛いけれど、吸って何になるのか・・・と前よりも冷静に考えられるようになりました。あと自分からタバコの匂いがしないってこんなに気分がいいのかと今日は本当に感動しました。

件名 「 どうして申し込んでしまったのか・・・」

(28歳女性・一日10本・行政事務職・基礎疾患なし)
子どものためにも禁煙しようと思うのですが、禁煙しようと思ったとたんに寂しくなってます吸ってしまいます。禁煙マラソンに申し込むときの決心が出来心のように思えてしまって。申し込んだことを本気で後悔しています。

件名 「 母親と喧嘩しました・・・」

(26歳女性・一日6本・ライター・基礎疾患なし)
禁煙して美肌になると決心したものの、母親と喧嘩。こんなときにはいつもタバコが優しくなぐさめてくれていました。これを最後のタバコにしようかと思いつつもやっぱり私にはタバコが必要なんだなあとしみじみ思っています。

禁煙マラソンで禁煙して1年以上を経過した100人の調査(2004年)

あなたはいつから「禁煙する自信」がありましたか？

禁煙マラソンに申しこんだとき	6人
禁煙チャレンジ 1ヶ月以内	18人
禁煙チャレンジ 6ヶ月以内	23人
禁煙して1年程度	38人
まだ自信がない	15人

気持ちは揺れ動くのが当然

禁煙の「決意」と「自信」は禁煙してから身につくもの。

禁煙がすてきなプレゼントになるようにプレゼント方法を工夫しましょう。



禁煙について話すことはすてきなプレゼントのはず

女性に禁煙を勧めるポイント1

禁煙のメリットを話す



女性に禁煙を勧めるポイント2

禁煙の方法、とくにNRTについて話す



女性に禁煙を勧めるポイント3

フォローの重要性

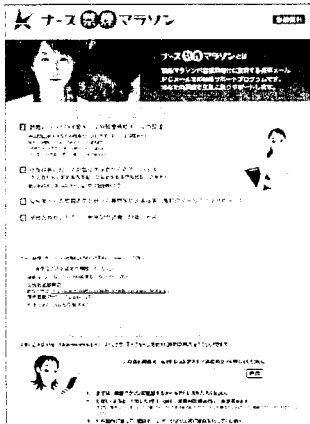


- ・対面支援 家族、職域
保健センター
健保 などなど
- ・非対面支援 IT支援

無料

禁煙マラソン 保険治療コース

保険適用した患者さまを禁煙マラソンに無料登録できるコース
＝禁煙マラソンの社会貢献の一環



ナース(病院勤務女性)専用禁煙マラソン

2005年9月1日から提供開始

無料 携帯メール機能利用

NRT治療時に、tailoredのインターネット支援がある場合は禁煙成功率が有意に高まる

Randomized controlled trial of a web-based computer-tailored smoking cessation program as a supplement to nicotine patch therapy. *Addiction*. 2005 May;100(5):682-8. Strecher VJ, Shiffman S, West R.

University of Michigan Comprehensive Cancer Center, Ann Arbor 48109-0471, USA. strecher@umich.edu

ニコチンパッチを使った場合のITサポート 英国での2グループのRCT 3971人のニコチンパッチユーザーにITプログラムを提供。6週後、12週後の禁煙率を調査した。6 weeksで29.0%の tailored versus 23.9% non-tailored condition (OR = 1.30, P = 0.0006)であり、12 weeksでは 22.6% versus 18.1%, respectively (OR = 1.34, P = 0.0008)であった。

The results of this study demonstrate a benefit of the web-based tailored behavioral support materials used in conjunction with nicotine replacement therapy.

IT支援の有用性のエビデンス

Tobacco Control 2005;14:255-261

Do u smoke after txt? Results of a randomised trial of smoking cessation using mobile phone text messaging

A Rodgers¹, T Corbett², D Bramley³, T Riddell⁴, M Wills¹, R-B Lin¹ and M Jones¹

IT(メール機能)を用いた禁煙支援のRCT研究

対象: 15歳以上の喫煙者1705人

プログラム: 1ヶ月のメール支援

結果(禁煙成果): 6週後 介入群 28% VS 対象群 13%

p < 0.0001

ITプログラム(メールベース)の利用により禁煙率は2倍以上に高まる

Tobacco Control 2005;14:255-261

Do u smoke after txt? Results of a randomised trial of smoking cessation using mobile phone text messaging

A Rodgers, T Corbett, D Bramley,

6週では239(28%) v 109 (13%),とITプログラム群は高い成果があった。(年齢性別収入レベルや地理的な補正をおこなったのちも有意差が存在)6ヶ月でも差が存在した。

その基盤になるのは



喫煙の有害性の知識

喫煙できる場所や機会を減らす

女性の禁煙 まとめ 1

知識の習得不十分 → 知識の十分な提供は男性女性ともに基本。



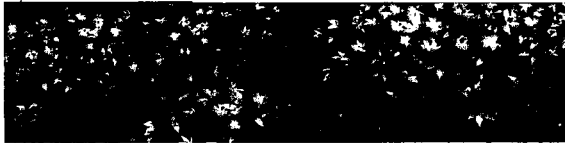
女性の禁煙 まとめ 2

ニコチン依存は女性では時として強く感じられる
 → ニコチン代替療法は、使えるならしっかり使う

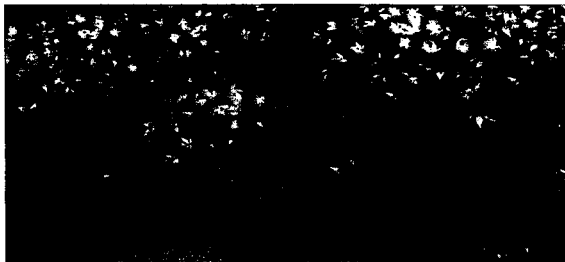


女性の禁煙 まとめ 3

女性の禁煙サポートの基本は「傾聴に基づく同感・アドバイス」
 長くかかる・手間がかかる・・・と感じられるかもしれませんが、それが実ります。



妊婦の禁煙



「わが国における妊産婦の喫煙・飲酒の実態と母子への健康影響に関する疫学的研究」
 (大井田隆氏 厚生科学研究)13年度研究報告書

- ・ 妊娠前の喫煙率は25.7%で、妊娠が分かてからの喫煙率は9.9%
- ・ 喫煙者の6割は妊娠を機に禁煙している
- ・ 妊娠中の喫煙者も、その84%は妊娠前に比べ喫煙本数を減らしている
- ・ 約97%は禁煙、節煙の意志を表している
- ・ 回答者の約3分の2は、日常的に受動喫煙しており、その場合の喫煙者は8割が夫
- ・ 回答者の9割以上が、妊婦の喫煙あるいは受動喫煙が胎児にとって害があることを知っている

「わが国における妊産婦の喫煙・飲酒の実態と母子への健康影響に関する疫学的研究」
 (大井田隆氏 厚生科学研究)13年度研究報告書

- ・ 妊娠前の喫煙率は25.7%で、妊娠が分かてからの喫煙率は9.9%

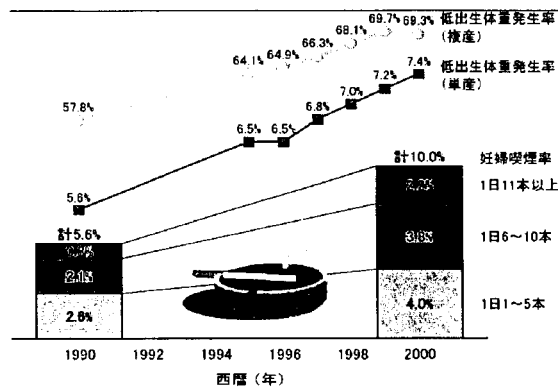
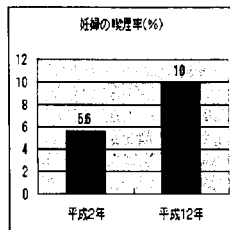


図12-12 妊婦喫煙率と低出生体重発生率の推移 (厚生労働省)

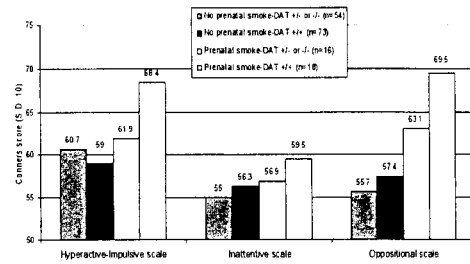
	早産	低体重児
非喫煙者	2.8	3.6
妊娠初期のみの喫煙者	4.7	5.1
妊娠中期・末期のみの喫煙者	3.6	5.1
妊娠中全経過喫煙しての喫煙者	3.2	5.3
妊娠中全経過喫煙で1日1〜5本の喫煙者	3.0	4.4
妊娠中全経過喫煙で1日6〜10本の喫煙者	3.4	7.4
妊娠中全経過喫煙で1日11〜15本の喫煙者	3.3	13.3
妊娠中全経過喫煙で1日16本以上の喫煙者	13.7	15.3

(鈴木雅道, 1993)

	胎盤早期剥離	前置胎盤	異常出血
非喫煙妊婦	1.0	1.0	1.0
1日19本までの喫煙妊婦	1.6	1.3	1.2
1日20本以上の喫煙妊婦	1.8	2.0	1.5

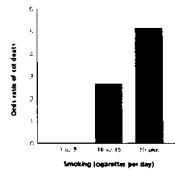
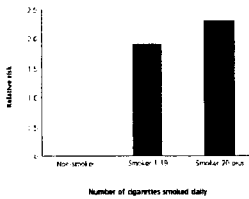
(Meyer, 1977)

Joint Association of Prenatal Smoke Exposure and DAT Genotype on Conner's Scale Scores



Kahn, et al. *J Pediatr* 2003

周産期死亡の相対危険度



家庭内喫煙本数と乳幼児突然死

妊娠終了後の再喫煙防止

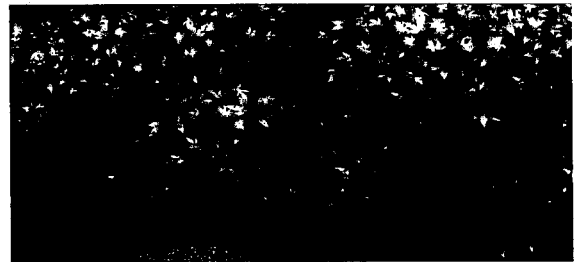
- 妊婦への再喫煙防止の介入は非介入群とほとんど差を生じない
(897人の妊婦への介入 McBride et al. 1999, Greenberg et al. 1994; Wall et al. 1995)
- 小児科外来での保護者への禁煙支援・3ヶ月健診時の禁煙支援等 他のアプローチが行われるようになってきている。

妊婦の禁煙まとめ

妊娠する前の禁煙の重要性
妊娠中はもちろん、妊娠が終了してからの禁煙継続も重要である。そのため小児科での保護者への禁煙支援がスタートしている。



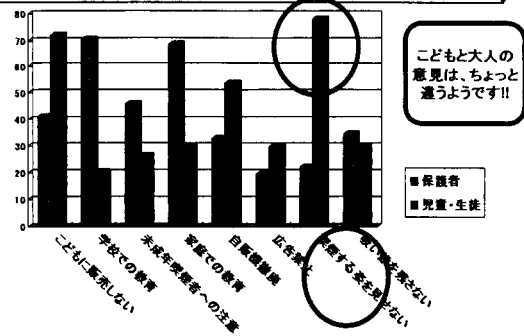
思春期の女性の喫煙



子どもタバコゼロプロジェクト

奈良県健康増進課
奈良県教育委員会
奈良女子大学
奈良県医師会(歯科医師会)

子どもの喫煙防止のためにどんなことが必要か



〇〇小学校の保護者のみなさんと高学年のみなさんに聞きました! 子どもの喫煙防止に有効な対策“ベスト3”

保護者の意見

ベスト1
学校での喫煙防止教育...70.5%

ベスト2
家庭での喫煙防止教育...68.7%

ベスト3
未成年喫煙者への注意...45.6%

子どもの意見

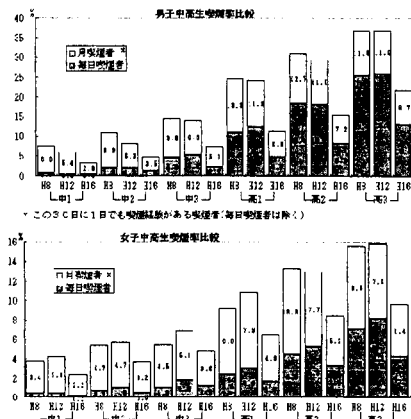
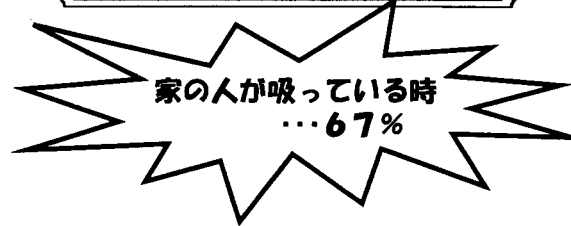
ベスト1
子どもに喫煙する姿を見せない...78.0%

ベスト2
子どもにたばこを販売しない...72.0%

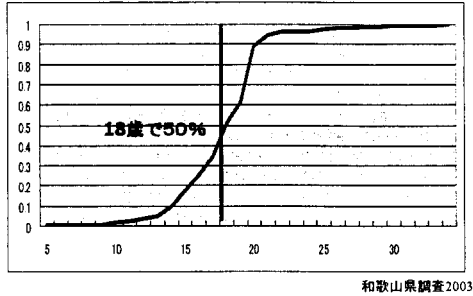
ベスト3
自動販売機の撤廃...53.4%

どんな時に吸いたいと思うか

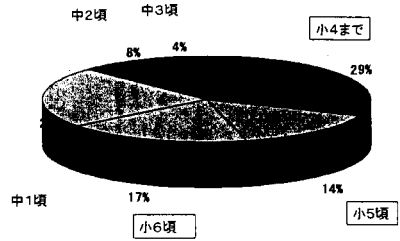
〇〇小学校のみなさんに聞きました!



35歳の喫煙者の常習喫煙開始時期



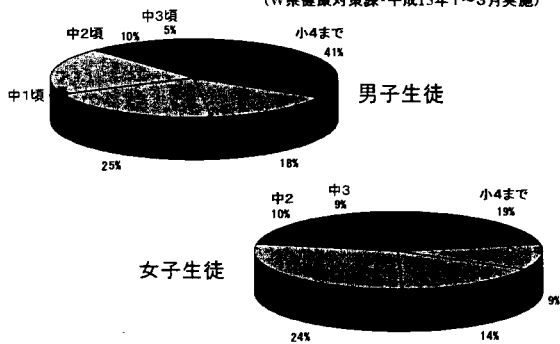
中学生の喫煙経験者の試喫煙開始年齢



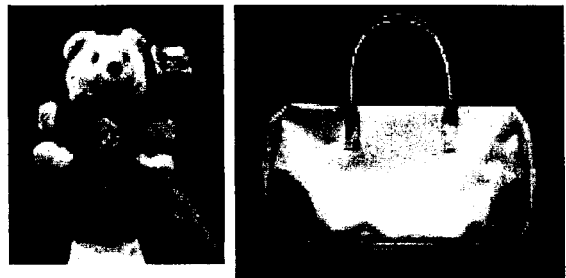
資料:平成16年度中学生の喫煙実態調査(N県健康安全局 健康増進課)

未成年喫煙開始時期(試喫煙・中学)

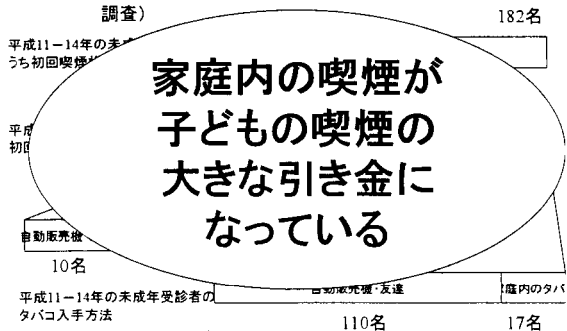
(W県健康対策課・平成15年1~3月実施)



タバコの景品



禁煙外来受診未成年の初回喫煙
(平成11~14年に受診した196名のうち、初回喫煙状況が明確な182名からの聞き取り調査)



未成年にもニコチン依存が生じる

Curr Opin Pediatr. 2000 Oct;12(5):444-9. Pletcher JR, Schwarz DF.
Current concepts in adolescent smoking.
Recent literature reviews pointed to cultural as well as neurochemical factors that lead to increased tobacco consumption while creating barriers to quitting.
社会的背景に脳細胞病変が加わるにより思春期喫煙が増加する。(レビュー)

Drug Alcohol Depend. 2000 May 1;59 Suppl 1:583-95.
Current concepts in adolescent smoking.
Across studies, data consistently indicate that a large majority (two-thirds or more) of adolescent smokers report experiencing withdrawal symptoms during attempts to quit or reduce their smoking. Craving or strong desire to smoke was the most commonly reported withdrawal symptom in every study reviewed.
思春期喫煙のニコチン依存は多く、思春期喫煙の3人に2人以上はニコチン切れを経験している。(レビュー)

Measures

- ・ 34名の全受診者を分析対象とした。
- ・ 半年後の禁煙状況:一部に呼気中CO濃度測定を加えたほか、学校教師および家族への電話調査によった。
- ・ 本人の背景因子のほか、家族の喫煙状況および家族の禁煙への協力状況を分析に加えた。

【結果】

	喫煙	禁煙
平均喫煙本数 本	19.4±12.9本	11.5±8.0本
FTND(ニコチン依存度)	5.0±5.5	3.9±8.7
性別	男子 11人 女子 5人	男子 15人 女子 1人
喫煙開始年齢平均	11.5歳	11.4歳

症例5 KA 13歳 女性

- ・ 一日喫煙本数5本、FTND3点、家族では両親とも喫煙。妹は非喫煙。
- ・ ニコチンパッチ3枚処方。担任と養護教諭がサポートに入るようになった。
- ・ 学校では担任と養護教諭が毎日声をかけて状況を確認し、その状況を保健所が確認して医療機関に報告。
- ・ 学校から保護者に連絡し、保護者の禁煙を希望する子どもの手紙を手渡した。保健所から近隣の医療機関を紹介。
- ・ 1週間後「う～ん、しんどい。親が吸ってるときなんか、でもがんばる。丈夫な赤ちゃん産みたいし」
- ・ 2週間後「息がらく」母親も禁煙。
- ・ 半年後、1年後ともに禁煙継続

【結果】

- ・ 34名中 半年後の禁煙が確認されたものは16名
- ・ 喫煙が確認されたものは 17名
- ・ 喫煙状況が不明が1名
- ・ ただし再喫煙者をふくめ、全員がいったん禁煙を開始していた。
- ・ ニコチンパッチの平均処方枚数 5.2枚

症例5 KA 13歳 女性

- ・ 喫煙開始11歳 常習喫煙12歳
- ・ 初回は母親のタバコの吸殻をすった。2週間目から断続的に喫煙。
- ・ 中学校で保健所がおこなう喫煙防止教育でからだに悪いと聞いて心配になって養護教諭に相談。
- ・ 担任が保健所に連絡して予約。

症例7 FM 12歳 女性

- ・ 喫煙開始10歳 常習喫煙11歳
- ・ 喫煙本数一日7本 FTND3点学校では普段は喫煙せず、公園等で友達と喫煙していた。症例5がニコチンパッチを使って禁煙するのを見て自分も禁煙したいと担任に伝えた。担任から保健所に連絡して予約をとった。

症例7 FM 12歳

- ・ 7月20日NRT1枚(1枚でよいと本人が主張)
- ・ 以後1週間禁煙
- ・ 夏休みに入って家族の喫煙で我慢できず

禁煙外来の子どもたち

12歳男児

ニコチン

夏休み

喫煙

も

「ヤ

も沢山

められない」とおっしゃいました。

こんな悲しい思いを
子どもにかけてしまうのは
私たちの世代の責任

父親の喫煙と子どもの禁煙成功

	総数	成功	不成功
父親喫煙あり	22	10	12
父親喫煙なし	11	6	5

母親の喫煙と子どもの禁煙成功

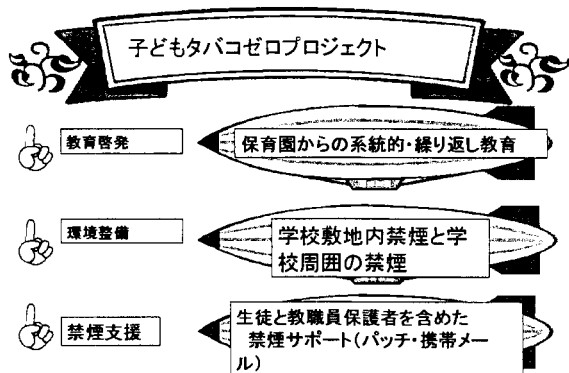
	総数	成功	不成功
母親喫煙あり	21	7	14
母親喫煙なし	12	9	3
不明	1		

親の禁煙努力と子どもの禁煙成功

	総数	成功	不成功
非喫煙	6	5	1
協力あり	10	10	0
協力なし	16	1	15

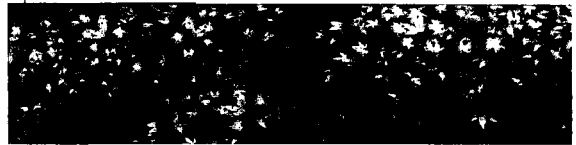
結語

- ・ 学校を介して紹介された喫煙生徒の禁煙支援において、およそ半数の生徒が半年後に禁煙していた。
- ・ しかし同居する保護者とくに母親の喫煙は再喫煙のリスクが高まった。
- ・ また親の禁煙の協力(保護者の禁煙チャレンジ)のないことは、再喫煙の大きなリスクとなっていると示唆された。



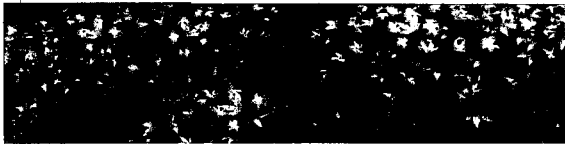
子どもの禁煙まとめ

子どもたちも治療によって禁煙できるが周囲成人の非喫煙や禁煙の重要性は大人より大きい。



子どもの禁煙まとめ2

大事なことはあらたな喫煙者をつくらないこと。



タバコをやめるのはとても難しい。最初から吸わないのは誰でもできる。
(野田馨氏)

吸い始めない世代を育てる

家庭への持ち帰りが可能な教材
奈良県 小学校1年生用絵本+副読本
「グッバイ！モクモク王様」



絶対に言ってはならない言葉は
「大人になったら吸えるから」
「20歳まで我慢しなさい」

では何というのが正しいのでしょうか？



もっともよい教育は「吸ってしまって後悔している人のひとこと」
吸い始めない教育にベスト

……ただし吸ってしまった子どもたちは教育だけでは禁煙できない→禁煙治療



女性の禁煙 まとめ

女性が禁煙サポートを受けやすいしくみに子どもの禁煙に連動した社会システムを取り入れて女性は吸わない社会を作り出してください。



女性の禁煙

禁煙して、喫煙者だった自分も許せる
そんなゆったりした気持ちで暮らすことができるようになりました。

36歳女性 喫煙20年