

# 喫煙者が禁煙者に 変化する意思決定過程 —体験者が語る、情報が及ぼす効果—

---

修士課程 ニューロサイエンス看護学 上級実践コース

22MN022 長谷川和美

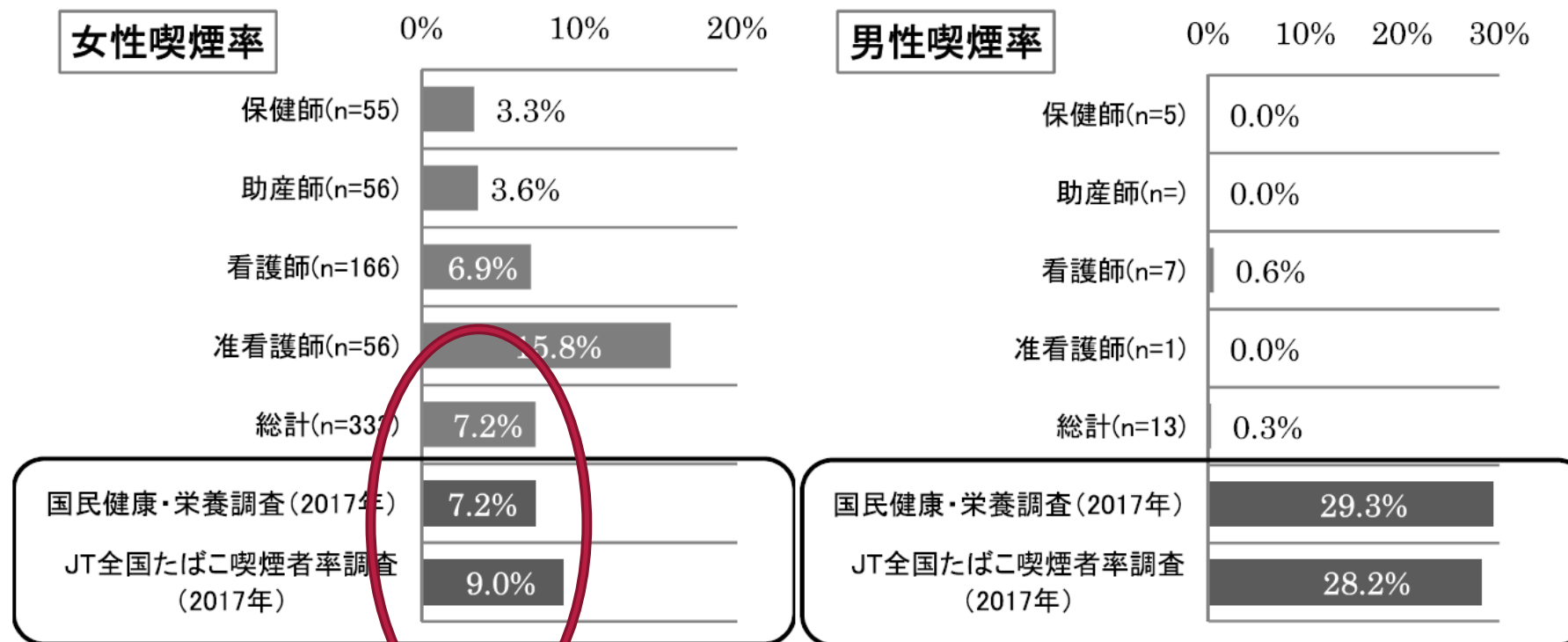
# テーマ選択の理由

---

- 今回、情報学を受講し、「禁煙する」と自分自身が意思決定をした。これにはこの授業で得たヘルスリテラシーや意思決定支援の過程が大きく影響している。健康指導を行う際には、対象者の経験や価値を理解することが必要であるため、実際どのように影響をし、禁煙の意思決定となったかの過程を共有し、今後の支援につなげてほしいとおもったから。



# 看護職の喫煙状況



(出典) 厚生労働省『平成 29 年国民健康・栄養調査報告』(2017 年 3 月) P163 および日本たばこ産業株式会社「2017 年全国たばこ喫煙者率調査」(2017 年 7 月 27 日プレスリリース) より作図

図 2 看護職と国民の喫煙率の比較

# 喫煙者が思う喫煙の長所と短所そして価値

選択肢	長所	価値観	短所	価値観
①喫煙する	・日常生活行動や気持ちの切り替えがしやすい	☆☆☆☆☆	・ストレス発散ができなくなる	☆☆☆☆☆
	・ストレス発散になる。	☆☆☆☆☆	・喫煙仲間との交流が少なくなる？	☆☆☆☆☆
	・喫煙仲間との交流ができる	☆☆☆☆☆	・喫煙場所を探さなければいけない	☆☆☆☆☆
	・課題が進む	☆☆☆☆☆	・疾病発症リスクが増加する	☆☆☆☆☆
②禁煙する	・疾病発症リスクが軽減	☆☆☆☆☆	・たばこ代（約15000円/月）がかかる	☆☆☆☆☆
	・全身の循環が良くなる（肌質改善・体力増加）	☆☆☆☆☆	・様々な疾患の発症リスクが高まる	☆☆☆☆☆
	・タバコ代が節約できる	☆☆☆☆☆	・息抜きまたは日常生活行動の切り替えができない？	☆☆☆☆☆
	・喫煙時間を他に使える	☆☆☆☆☆	・日常習慣が変わる	☆☆☆☆☆
	・喫煙できないストレスが減る	☆☆☆☆☆	・喫煙できないストレスが出現する	☆☆☆☆☆
			・食欲増進による体重増加の可能性	☆☆☆☆☆

# 看護情報学の影響 PART I

- 自分は正しい情報を持っているのか？その情報を正しく認識しているのか？
- 「喫煙するとストレス発散になる」の情報を再度検証



## 厚生労働省 生活習慣病予防のための健康情報サイト e-ヘルスネット（最終確認日：2018年09月05日）

喫煙者が喫煙のメリットとして感じるストレス軽減効果は、あくまでニコチン切れによる離脱症状の緩和にすぎず、むしろ禁煙によって離脱症状から解放され、ストレスが低下して精神的健康度も改善することがわかっています。

喫煙者の1日の気分の変化を調べた研究によると、喫煙している人のストレス感は喫煙する前に高く、喫煙した直後に低下し、次の喫煙までの間に増加することがわかっています。この結果を喫煙のストレス軽減効果が一時的であると解釈することもできますが、むしろニコチン切れによる離脱症状（イライラ・易攻撃性など）を喫煙によって緩和しているにすぎないと解釈するほうが適切です。つまり喫煙はストレス解消法というのはいちい込みで、実はストレスを作り出す原因（ストレッサー）なのです。

# データを見直す

図表 60 喫煙状況と過去1ヶ月間におけるストレス(n=346)

		ストレス					合計	
		まったく なかった	あまり なかった	あった	たびたび あった	無回答		
喫煙 状況	現在喫煙	回答数	0	2	1	13	0	26
		%	0.0%	7.7%	42.3%	50.0%	0.0%	100.0%
	過去喫煙	回答数	3	13	33	15	0	64
		%	4.7%	20.3%	51.6%	23.4%	0.0%	100.0%
	喫煙経験無	回答数	8	55	123	68	1	255
		%	3.1%	21.6%	48.2%	26.7%	0.4%	100.0%
	無回答	回答数	0	0	0	1	0	1
		%	0.0%	0.0%	0.0%	100.0%	0.0%	100.0%
	合計	回答数	11	70	167	97	1	346
		%	3.2%	20.2%	48.3%	28.0%	0.3%	100.0%

[https://www.tna.or.jp/wp-content/uploads/2019/06/download\\_tobacco.pdf](https://www.tna.or.jp/wp-content/uploads/2019/06/download_tobacco.pdf)

公益社団法人 東京都看護協会

「看護職のタバコ実態調査P.45 引用

図表 61 喫煙状況と過去1ヶ月間におけるストレス等の対処方法【複数回答】

		喫煙状況と過去1ヶ月間におけるストレス等の対処方法																	
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	
		の解決に積極的に取り組む	悩みやストレスの内容に積極的に取り組む	計画的に休暇をとる	人に話して発散する	周囲の人や専門家に相談する	趣味・スポーツにうちこむ	動物(ペット)と遊ぶ	なにか食べる	買い物をする	テレビを見たり、ラジオを聞いたりする	のんびりする	ギャンブル・勝負ごとをする	たばこを吸う	アルコール飲料(酒)を飲む	じっと耐える	寝てしまう	その他	特になし
喫煙 状況	現在喫煙 (n=26)	回答数	3	0	12	3	5	2	5	3	4	6	2	11	6	6	5	0	1
	%	11.5%	0%	46.2%	11%	19.2%	7.7%	19.2%	11.5%	15.4%	23.1%	7.7%	42.3%	23.1%	23.1%	19.2%	0.0%	3.8%	
	過去喫煙 (n=64)	回答数	10	7	42	4	17	5	25	25	18	26	1	0	16	7	26	1	2
	%	15.6%	10%	65.6%	6%	26.6%	7.8%	39.1%	39.1%	28.1%	40.6%	1.6%	0.0%	25.0%	10.9%	40.6%	1.6%	3.1%	
	喫煙経験無 (n=255)	回答数	57	6	174	7	83	22	122	103	84	120	0	0	50	49	125	11	6
%	22.4%	14%	68.2%	14%	32.5%	8.6%	47.8%	40.4%	32.9%	47.1%	0.0%	0.0%	19.6%	19.2%	49.0%	4.3%	2.4%		
不明(n=1)	回答数	0	0	0	0	0	1	0	0	1	1	1	0	1	0	0	0	0	
%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	100.0%	0.0%	0.0%	100.0%	100.0%	100.0%	0.0%	100.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	
合計(n=346)	回答数	70	4	228	44	105	30	152	131	107	153	4	11	73	62	156	12	9	
%	20.2%	12.4%	65.9%	12.7%	30.3%	8.7%	43.9%	37.9%	30.9%	44.2%	1.2%	3.2%	21.1%	17.9%	45.1%	3.5%	2.6%		

# データを見直す

- 医中誌 キーワード「看護職」「喫煙習慣」「ストレス」原著論文 33件

- 日本における看護師と看護学生の喫煙行動とストレスについての検討 2000年から2010年の論文レビューから島井哲志1) 山田富美雄2)

➡看護師の交替制勤務や社会的地位の低さなどは、喫煙の維持と関連が考えられたが、精神的不健康状態などのストレス要因では関連は見られず、喫煙の維持については矛盾が示された。

結果、やっぱり、喫煙するからストレス発散にはならない！  
吸わないほうがストレス少ないじゃん！



# 看護情報学の影響PART2

- 2つ目の影響として第6回講義 20回「ヘルスリテラシーとつながりあい・学びあい」  
『クリスタキスらの、肥満などの“伝染”の研究（友達の友達も肥満）のようにヘルスリテラシーもつながりを通して“伝染”』



- 喫煙できない環境や喫煙しない人が多い状況にいれば 禁煙が伝染するのではないか？

➡学校にいる間は喫煙しなくても平気。喫煙しない友人と食事をしているときは喫煙欲求は生じない。

今の環境であれば、禁煙することができるのではないか？？  
私が伝染されればいいのではないか？！！





# 禁煙にたいする長所・短所・価値を変更した

選択肢	長所	価値観	短所	価値観
①喫煙する	<ul style="list-style-type: none"> <li>日常生活行動や気持ちの切り替えがしやすい</li> <li>ストレス発散になる。</li> <li>喫煙仲間との交流ができる</li> <li>課題が進む</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>☆☆☆☆☆</li> <li>☆☆☆☆☆</li> <li>☆☆☆☆☆</li> <li>☆☆☆☆☆</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ストレス発散ができなくなる</li> <li>喫煙仲間との交流が少なくなる？</li> <li>喫煙場所を探さなければいけない</li> <li>疾病発症リスクが増加する</li> <li>たばこ代（約15000円/月）がかかる</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>☆☆☆☆☆</li> <li>☆☆☆☆☆</li> <li>☆☆☆☆☆</li> <li>☆☆☆☆☆</li> <li>☆☆☆☆☆</li> </ul>
②禁煙する	<ul style="list-style-type: none"> <li>疾病発症リスクが軽減</li> <li>全身の循環が良くなる（肌質改善・体力増加）</li> <li>タバコ代が節約できる</li> <li>喫煙時間を他に使える</li> <li>喫煙できないストレスが減る</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>☆☆☆☆☆</li> <li>☆☆☆☆☆</li> <li>☆☆☆☆☆</li> <li>☆☆☆☆☆</li> <li>☆☆☆☆☆</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ストレス発散・日常生活行動の切り替えができない？</li> <li>日常習慣が変わる</li> <li>喫煙できないストレスが出現する</li> <li>食欲増進による体重増加の可能性</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>☆☆☆☆☆</li> <li>☆☆☆☆☆</li> <li>☆☆☆☆☆</li> <li>☆☆☆☆☆</li> </ul>

# TAKE HOME MESSAGE

---

医療者は健康指導や意思決定支援をするときには

- ・正しい情報を提供し、正しく認識しているか、データをその人がどのように価値づけしているのかを見極めることは重要である。
- ・新たな情報を得る場、学びの場があることは、ヘルスリテラシーに影響することを実感したため、医療者はその機会を作る活動をしていく必要がある。

# ご清聴ありがとうございました

---

- 参考引用文献

- 公益社団法人 東京都看護協会「看護職のタバコ実態調査」 (2019年発行)

[https://www.tna.or.jp/wp-content/uploads/2019/06/download\\_tobacco.pdf](https://www.tna.or.jp/wp-content/uploads/2019/06/download_tobacco.pdf)

- 聖路加国際大学 情報看護学 第6回講義資料「看護情報学2022(20)ヘルスリテラシーとつながり・学びあい」 中山弘和

- 厚生労働省 生活習慣病予防のための健康情報サイト e-ヘルスネット (最終確認日：2018年09月05日) <https://www.e-healthnet.mhlw.go.jp/information/tobacco/t-06-005.html>