

19 生活行動変容のための段階的変化モデルに基づく 喫煙に関する実態・意識調査

内山 萌, 本間和代¹

明倫短期大学 歯科衛生士学科口腔保健衛生学専攻, ¹ 歯科衛生士学科

keywords : 行動変容, 段階別変化モデル, 喫煙

はじめに

平成14年に制定された健康増進法に, 受動喫煙の防止が条文化され, 禁煙を目標にした国家的取り組みが積極的に実施されるようになった。禁煙に対する国民の意識も高まってきている。しかし, 筆者の周囲を見る限り, 若い世代の喫煙者が増加してきていると感じる。身近にいる喫煙者に禁煙支援を試みるものの, 成功に至らない。そこで, 今後の禁煙支援に役立てるため, 喫煙に関する実態調査を行なった。

対象および方法

対象: 一般市民より無作為に抽出された60人を対象に, 平成28年7月, 配紙法, 無記名で調査を実施した。内容: ①喫煙の有無, ②喫煙状況, ③喫煙・禁煙に対する意識, ④禁煙中の状態, ⑤ニコチン依存度を判定するテスト等である。

結果および考察

喫煙経験者における段階的変化モデルのステージ別分布では無関心期が41.7%と最も多く, つぎに, 維持期が30%と続いたが, 反面, 関心期・実行期の該当者はゼロであった(図)。

年代別では40代(18.3%), 50代(16.7%)の者に喫煙率が高かった。また, 職業別では, サラリーマン(サービス業, 営業)の喫煙率が31.7%と高かった。さらに, 喫煙経験者の喫煙開始時期は大学生(44.4%)が最も多く, わずかではあるが中学生も4.4%(2人)含まれていた。喫煙開始理由として「興味があった」(53.3%)が最も多かった。無関心期の中で, 健康に悪いと分かっているにも関わらず, 禁煙意志のない者が36.7%であった。維持期(禁煙6か月以上)の者は, 健康の為や家族の為などの理

由から禁煙を開始し, 現在に至っているが, 吸いたくなる時もあったと回答した者も61%いた。また, 非喫煙者は自己・家族のために喫煙をしないが, 他人が吸うのは自由と考えている者も40%いた。

喫煙経験者の多くが男性で, 働き盛りの40代, 50代のサラリーマンに喫煙率が高かったことは, 複雑な人間関係等によるストレスを抱えているためと考えられる。また, 同居者に喫煙者が少ないことから, 喫煙は社会環境の影響が大きいことが伺える。喫煙開始時期は高校生や大学生に多く, 興味本位から喫煙を始めることが問題であると考えられる。禁煙者の多くは, 自己および家族の健康のために止めることが多く, 非喫煙者は喫煙経験者よりも健康意識が高いが, 他人の喫煙には関与しない傾向が伺えた。

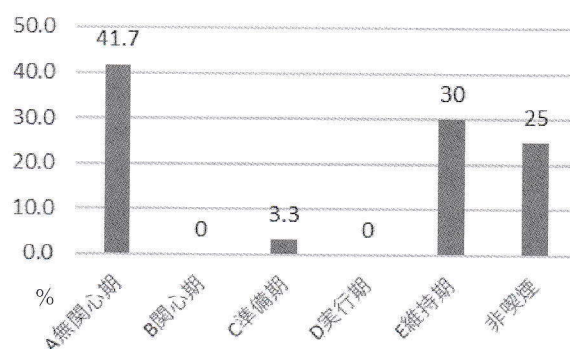


図 喫煙経験者の段階的変化モデルのステージ別分布

まとめ

今後, 若者が喫煙しないための早期の事前指導や禁煙者・禁煙希望者が可能な限り短期間に行動変容できる社会環境を整備していくことが重要と考える。

本研究から得たことを活かし, 歯科衛生士として喫煙者の心理を理解し, 寄り添って禁煙支援を行い, 喫煙者を減らしていきたい。