インターネットを用いた未成年禁煙化プロジェクトの有効性の評価

奈良女子大学保健管理センター 教授

高橋　裕子

【スライド-1】

「インターネットを用いた未成年の禁煙化プロジェクトの有効性の評価」

【スライド-2】

喫煙の有害性は既に明らかで喫煙は社会的に制限される方向にあることは、良くご存知の通りです。ところが子どもたちの喫煙は依然として続いています。

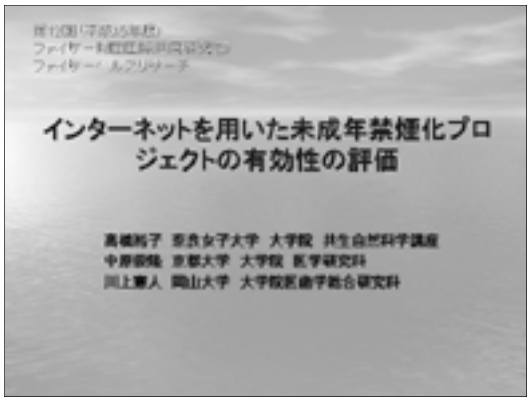
【スライド-3】

悪いと分かっていて、なぜ子どもたちは禁煙しないのか。

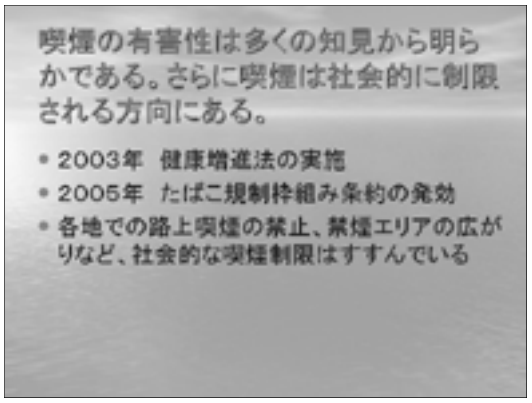
【スライド-4】

これは禁煙ジュニアマラソン（子どもたちに対しての無料の禁煙プログラム）での、子どもたちの自己紹介メールです（男子）。「友達がみんな吸ってます。だからみんなが『お前も吸えよ！！』と言ってきます」「やめたいんだけど、吸いたい。段々考えが矛盾してくる」。

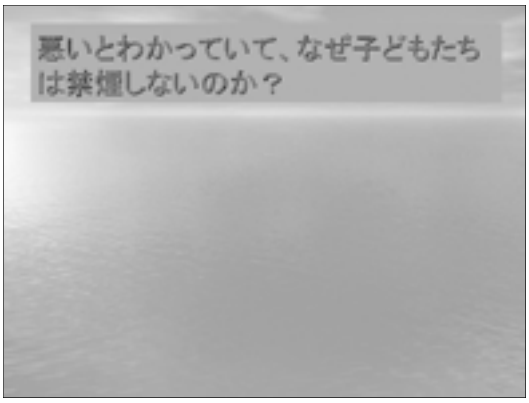
スライド-1



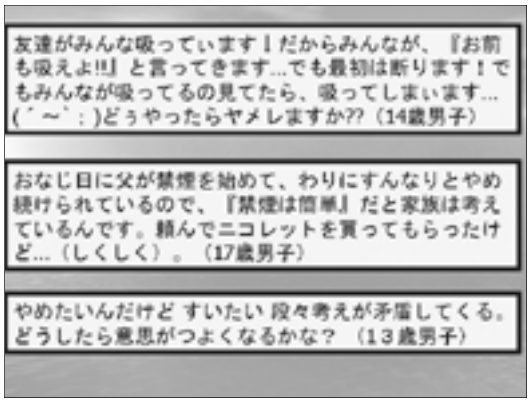
スライド-2



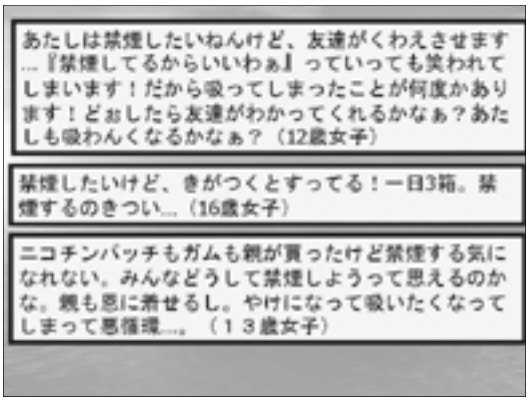
スライド-3



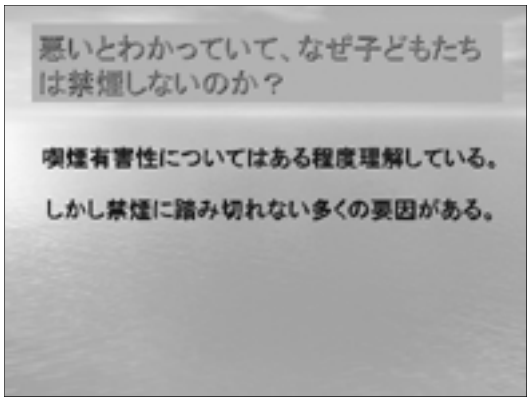
スライド-4



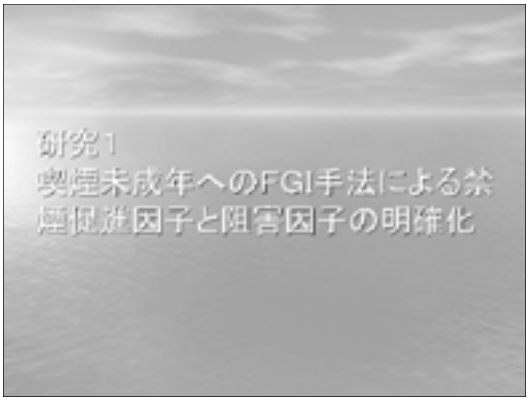
スライド-5



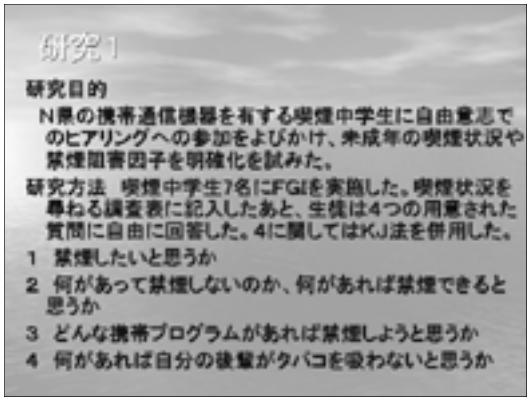
スライド-6



スライド-7



スライド-8



【スライド-5】

女子でも「禁煙したいねんけど、友達がくわえさせます。『禁煙してるからいいわぁ』っていっても笑われてしまいます」「親がニコチンパッチやニコチンガムを買ったけれども、どうしてみんな禁煙しようって思えるのかな。親が恩に着せて、やけになって吸いたくなる」。

【スライド-6】

子どもたちは有害性についてはある程度理解していますが禁煙に踏み切れない多くの要因があります。

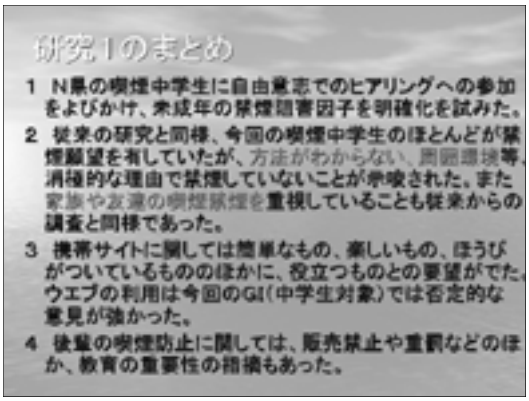
【スライド-7】

研究1

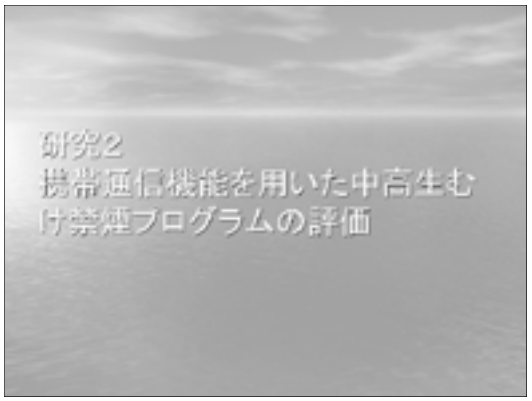
【スライド-8】

喫煙未成年へのＦＧＩ手法による禁煙促進因子と阻害因子の明確化を実施しました。FGIでは4つの質問を準備しました。「禁煙したいと思っているか」、「なぜ禁煙しないのか」、「どんなプログラムであれば禁煙しようと思うか」、あるいは「どんなことがあれば自分の後輩がタバコを吸わずに済むか」。

スライド-9



スライド-10



【スライド-9】

実際に子どもたちは禁煙したいが方法がわからない、周囲の環境で禁煙できない等、従来からの調査とほぼ同じ傾向でした。

【スライド-10】

携帯通信機能を用いた中高生むけ禁煙プログラムの評価

【スライド-11】

研究背景です。

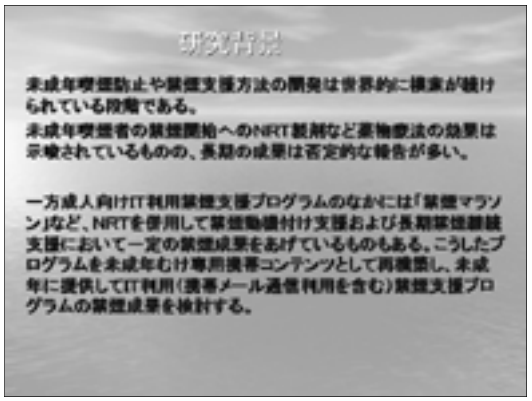
【スライド-12】

もとになったプログラム「禁煙マラソン」について説明します。

【スライド-13】

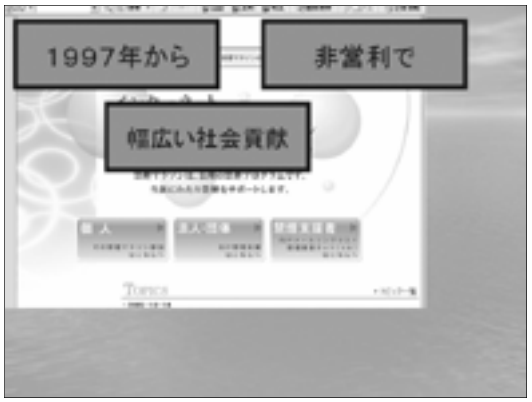
禁煙マラソンは1997年から、非営利で提供されてきた禁煙支援プログラムの名称ですが、実は禁煙マラソンの活動は単に喫煙者むけのプログラムの提供にとどまるものではありません。現在では禁煙

スライド-11



スライド-12

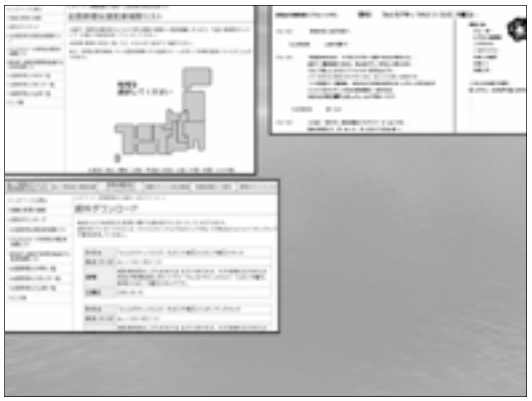
スライド-13



マラソンは非喫煙者むけ（禁煙支援者むけ）に幅広い社会貢献活動を行っています。これをまずご理解ください。

【スライド-14】

スライド-14



とくに禁煙支援者に役立つ情報の提供には力を注いできました。「禁煙支援者向け情報提供」の内容の紹介：「全国禁煙支援医療機関一覧」ではニコチンパッチ等を処方いただける医療機関を日々更新という最新の形でお知らせしています。「資料ダウンロード」のページでは調査表やパワーポイントを含めて禁煙支援に役立つ多くの資料を提供します。たとえば幼稚園での喫煙防止教育に利用しうるエプロンシアター教材「みんなでやっつけよう！たばこ大魔王」のシナリオやキャラクターイメージもこのページでみていただくことができます。

【スライド-15】

さらに「健康禁煙ネット（KK）」のページもここに含まれます。KKは全国最大の禁煙支援者向けの禁煙支援情報ネットワークで、全国3500名の医療関係者・教職員・行政や職域の禁煙支援者のみなさんなどがこのページからKKに登録して、禁煙支援に役立つ情報をメーリングリストで受け取っていただくことができます。また禁煙支援に関する質問を投稿すると専門医や全国の禁煙支援者のみなさんからの返答を得ることもできます。すなわち禁煙マラソンとは全国の禁煙支援に関心を有する方向けに、無料で役立つ提供することは1997年からの非営利で幅広い社会貢献活動の一環としておこなってきました。

【スライド-16】

社会貢献活動の中には喫煙者向けの禁煙プログラムも含まれます。これが「禁煙マラソン」の全貌であり、単なる禁煙プログラムの提供だけではない、広い社会貢献を

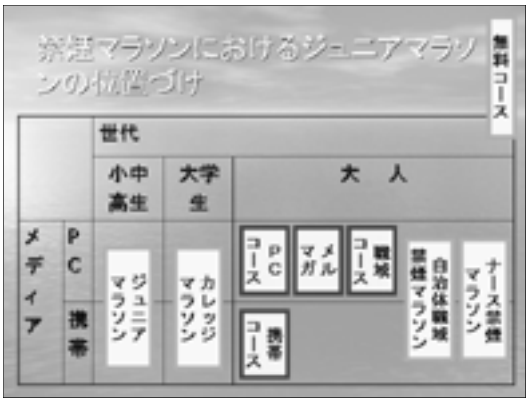
スライド-15

スライド-16

非営利で実施してきたことをご理解ください。

【スライド-17】

スライド-17



さて、この喫煙者向けのプログラムの部分ですが、ここでも禁煙マラソンの非営利の社会貢献であることがよくあらわれています。ホームページには通常の有料のコースのほか、無料コースを多く提供してきました。喫煙大学生向けの「カレッジ禁煙マラソン」、医療機関勤務女性むけ「ナース禁煙マラソン」小中高校生むけ「禁煙ジュニアマラソン」などのほか、現在では公務員・教職員には全員禁煙していただきたいとの願いから、すべて無料で禁煙マラソンを提供しています（「職域禁煙マラソン」）

【スライド-18】

一部の有償プログラムの参加者のみなさまにいただく寄付金によって、多くの無料プログラムを提供しつづけてきたのが「禁煙マラソン」の喫煙者むけプログラムであり、禁煙マラソンの社会貢献の一つとしてこうした有償・無償の幅広い禁煙プログラムが含まれることをご理解いただけたと思います。

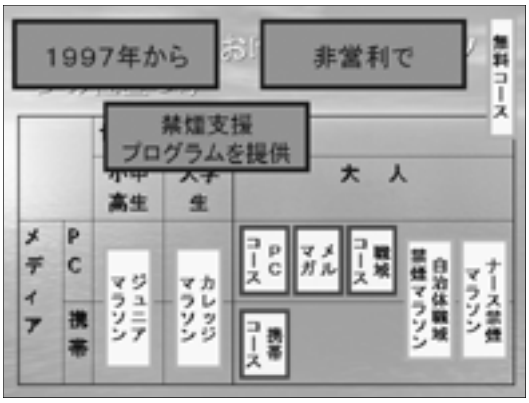
今回発表する「禁煙ジュニアマラソン」も、1997年からの社会貢献の一環として提供される禁煙プログラムのひとつとして位置づけられる、無料プログラムのひとつです。

【スライド-19】

「禁煙マラソン」での禁煙支援プログラムについて説明します。

まず、非常に緻密で高度なセキュリティを持っていることが大きな特徴です。私どもが提供しているのは、禁煙しようとする人や禁煙した人がわいわいがやがやメール交換するような、雑でセキュリテイの低いプログラムではありません。たとえば参加者のメールアドレスは事務局以外は知ることができない、高度なセキュリテイシステ

スライド-18



スライド-19

スライド-20

スライド-21

ムをメーリングリストに構築して、参加者の安全を守っています。

【スライド-20】

「禁煙マラソン」プログラムの大きな特徴は、緻密な先輩教育によって禁煙した先輩によるTailoredなピアサポートを提供することにあります。

【スライド-21】

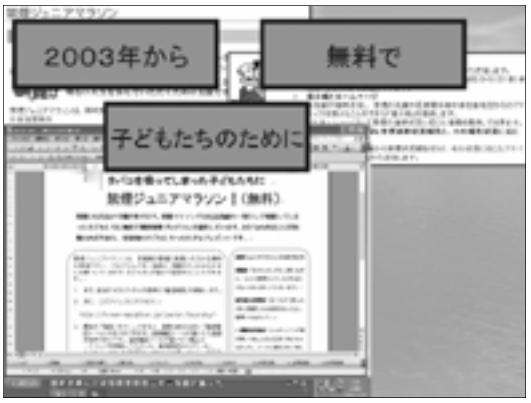
禁煙希望者に私たち医療者もアドバイスを送りますがそれは付録的なものであり、禁煙した人が次に禁煙する人たちの支援者になることが禁煙マラソンの真髄です。1年以内の禁煙した人が禁煙のアドバイスを送るのを、1年以上禁煙している人たちがサポートし、さらにそれを事務局スタッフが支えるという、重層的サポートが構築され、洗練された緻密なプログラムとなっています。いいかえれば次に禁煙する人を支援することによって、その人自身が禁煙を続けていく。ピアサポートの担い手を育成するプログラムであるということができます。

【スライド-22】

医療機関に勤務するすべての女性用の「ナース禁煙マラソン」です。さらに、公的な企業や自治体、教職員にも、禁煙マラソンの社会貢献としてすべて無料で禁煙プログラムを提供しています。ホームページにはこの自治体や教職員むけの無料プログラムは表示していませんので、参加希望者は事務局あて、メール連絡していただいて参

スライド-22

スライド-23

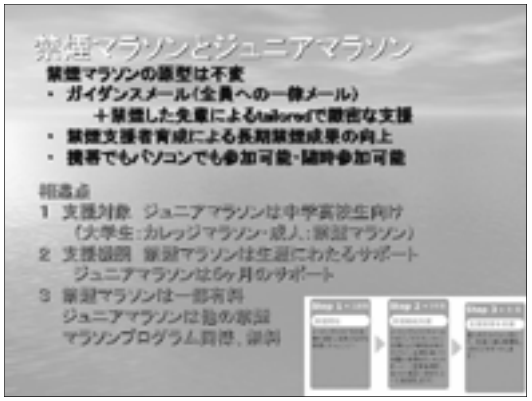


加していただくことになっています。

【スライド-23】
　禁煙ジュニアマラソンは、2003年から無料で提供しているプログラムです。

【スライド-24】
　プログラムは携帯でもパソコンでも参加可能・随時参加可能で、成人向けプログラム同様一律のガイダンスメールと同時に禁煙した先輩によるtailoredで緻密な支援で、個別化した支援が提供されます。

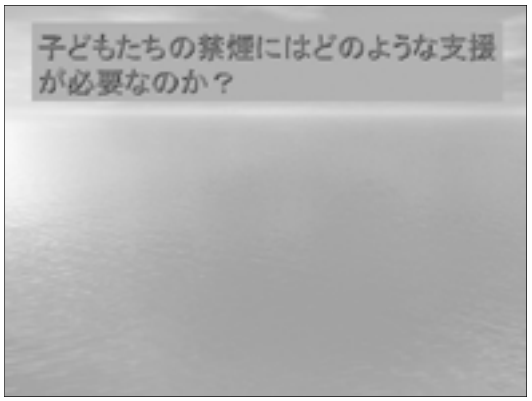
スライド-24



【スライド-25】
　子どもたちの禁煙にはどのような支援が必要なのか？

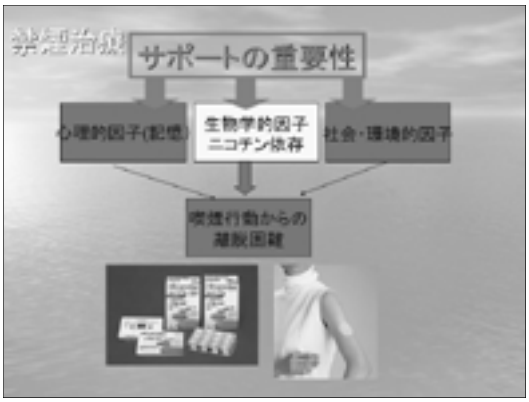
【スライド-26】
　生物学的因子としてのニコチン依存に社会・環境的因子に心理的因子(記憶）が加わって喫煙行動からの離脱は困難になります。ニコチン依存によるニコチン切れを軽減する薬剤としてニコチンガムやニコチンパッチが利用されます。同時に支援を受けるためのサポート、が必要です。
　禁煙マラソンの禁煙プログラムはインターネットを利用していますが、インターネットだけで禁煙するプログラムではありません。禁煙ジュニアマラソンもそうですが、ニコチンガムやニコチンパッチを適切に利用するようにアドバイスを行います。

スライド-25

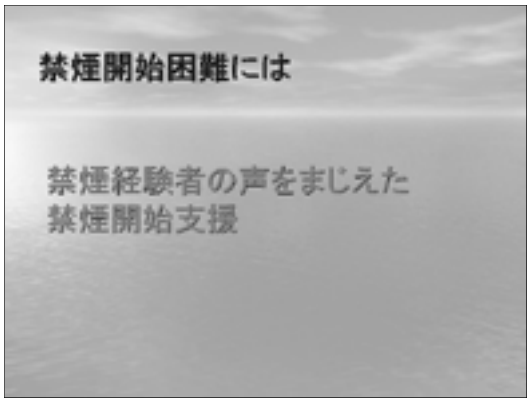


【スライド-27】
　では実際にどのようなサポートがおこ

スライド-26



スライド-27

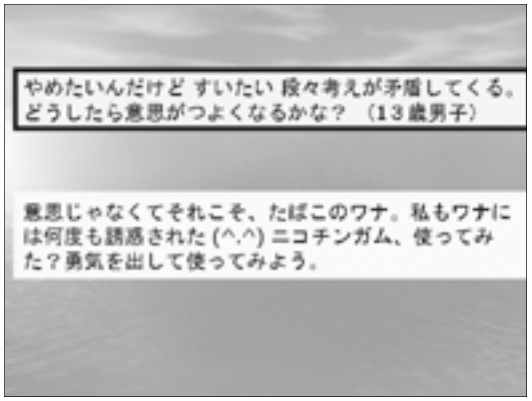


なわれるかを見て頂きましょう。

【スライド-28】

例えば「やめたいんだけど すいたい 段々考えが矛盾してくる。どうしたら意思がつよくなるかな？ （13歳男子）」に対して禁煙した先輩が送付したのは「意思じゃなくてそれこそ、たばこのワナ。私もワナには何度も誘惑された (^.^) ニコチンガム、使ってみた？勇気を出して使ってみよう。」

スライド-28



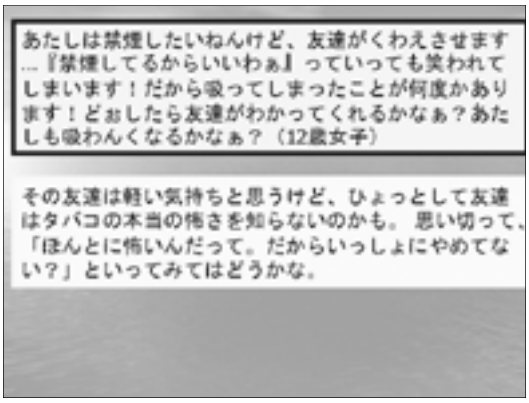
【スライド-29】

「あたしは禁煙したいねんけど、友達がくわえさせます…『禁煙してるからいいわぁ』っていっても笑われてしまいます！だから吸ってしまったことが何度かあります！どぉしたら友達がわかってくれるかなぁ？あたしも吸わんくなるかなぁ？（12歳女子）に対しては、「その友達は軽い気持ちと思うけど、ひょっとして友達はタバコの本当の怖さを知らないのかも。 思い切って、「ほんとに怖いんだって。だからいっしょにやめてない？」といってみてはどうかな」精神論ではなく、必ず具体的に実行可能なアドバイスが禁煙した先輩から提供されることが禁煙マラソンプログラムでの特徴です。

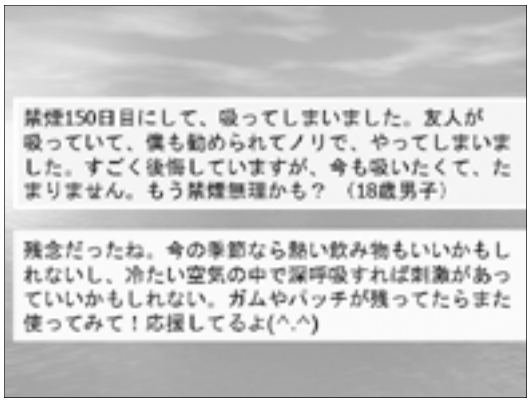
【スライド-30】

やっと禁煙を始めてもサポートは必要です。「禁煙150日目にして、吸ってしまいました。友人が吸っていて、僕も勧められてノリで、やってしまいました。すごく後悔していますが、今も吸いたくて、たまりません。もう禁煙無理かも？」 （18歳男子）に対しての先輩のアドバイスは「残念だったね。今の季節なら熱い飲み物もいいかもしれないし、冷たい空気の中で深呼吸すれば刺激があっていいかもしれない。ガムやパッチが残ってたらまた使ってみて！応援してるよ(^.^)」

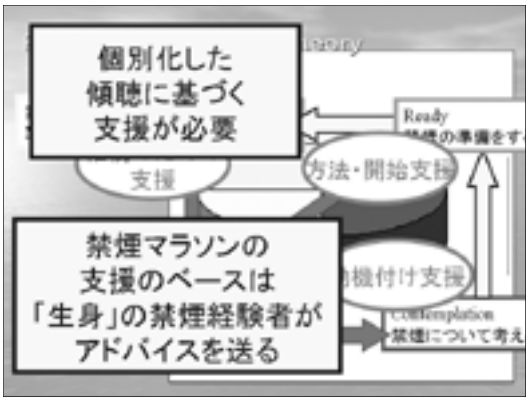
スライド-29



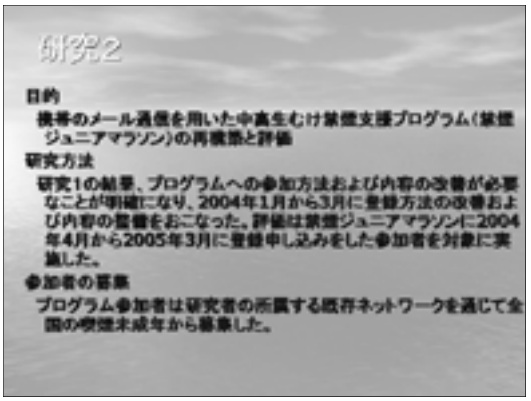
スライド-30



スライド-31



スライド-32



【スライド-31】

子供たちの禁煙には個別化した傾聴に基づく支援が必要であり、禁煙マラソンの支援のベースはトレーニングを受けた「生身」の禁煙経験者がアドバイスを送ることにあります。

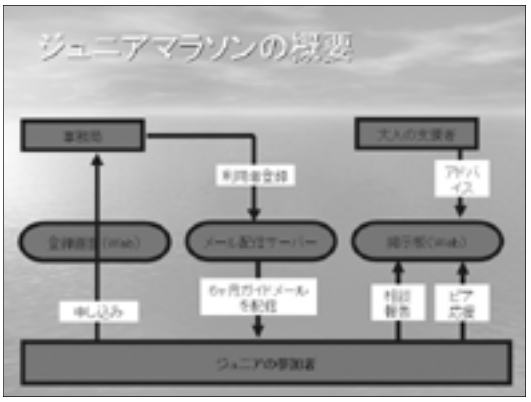
【スライド-32】

ここで次の研究の目的と方法を示します。

【スライド-33】

禁煙ジュニアマラソンはすべての携帯プロバイダーから参加可能な掲示板を利用しています。また随時参加（希望した日からプログラムをスタートができる）となっています。

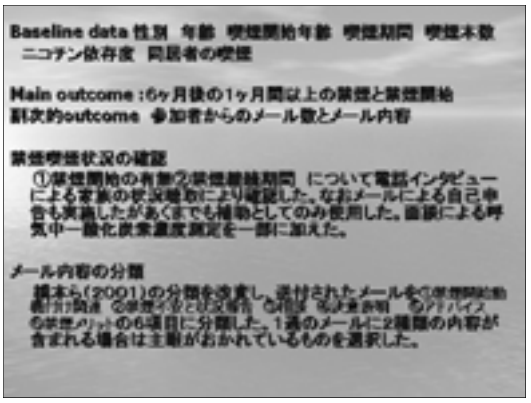
スライド-33



【スライド-34】

参加者を申し込み時期別に前半と後半に分け、まず前半参加者に、喫煙有害性に関しての知識提供を強化したプログラムを、後半参加者に対しては禁煙支援者育成プログラムを強化して提供しました。

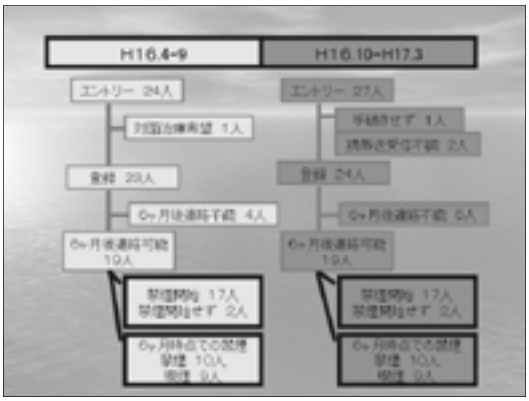
スライド-34



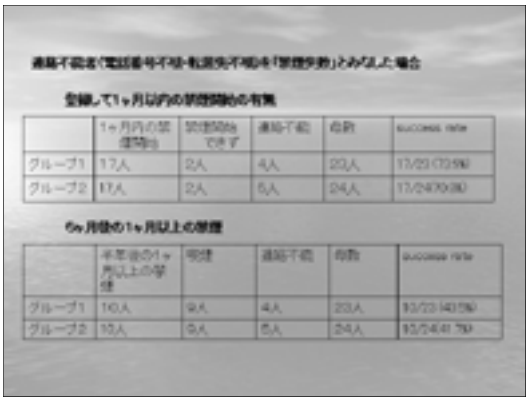
【スライド-35】

成果を示します。前半参加申込者24名のうち登録したのは23人で6ヶ月後に連絡ができたのは19人、そのうちの禁煙開始17人、開始せず2人、禁煙10人喫煙9人でした。後半参加者27名のうち登録したのは24人で6ヶ月後に連絡ができたのは19人、そのうちの禁煙開始17人、開

スライド-35



スライド-36



始せず2人、禁煙10人喫煙9人でした。

【スライド-36】

連絡不能者を禁煙失敗と見なす厳しい評価方法をとる場合には、6ヶ月後の1ヶ月以上の禁煙は、前半43.5%、後半41.7%。

【スライド-37】

連絡不能者を禁煙失敗ではなく母数から除外する評価方法をとる場合には、前半後半とも禁煙を開始したのは89.5%。禁煙を続けたのは52%。

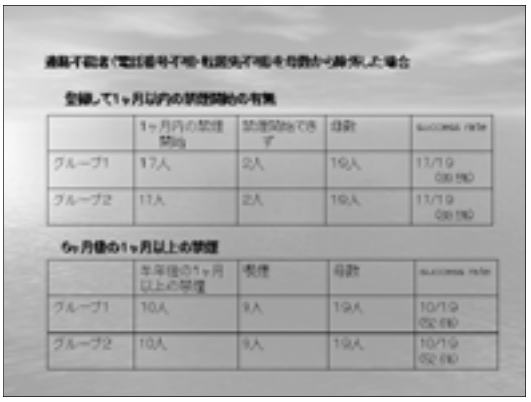
【スライド-38】

前半と後半では、メール数の増加とメール内容の変化がグループ２で認められました。

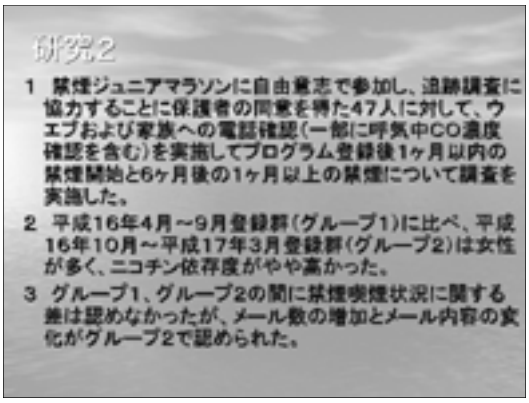
【スライド-39】

結語です。ご清聴ありがとうございました。

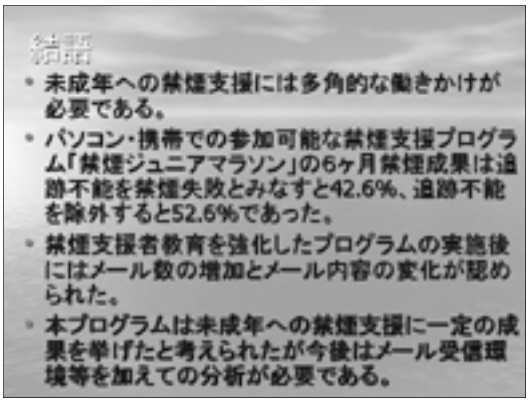
スライド-37



スライド-38



スライド-39



質疑応答

会場： これはたぶん、過去の成年に対する色々なプログラムの経験の基に未成年のプログラムを開発されたということだと思うのですが、成年の方の有料の部分も含めてですが、それに対しての評価はなさっているのかどうかということと、それに比べて今回の未成年はどうだったのかという、その辺はいかがでしょうか。

高橋： 成人むけプログラムの評価は、今投稿中ですが、もう少し良い数字が出ています。

会場： もう一つ質問なのですが、今、その成人の方も含めて、全てでもよいのですが、こういうプログラムに参加している人が何人位いるのか。過去も含めてでもよいのですけれども。これは日本の禁煙運動の中で、そのプログラムの占めている位置はかなり大きな物があるのか、非常にまだ弱小な物なのかということですが、その辺はどんな感じなのでしょうか。

高橋： 大事なことを聞いて頂いたと思います。禁煙の普及に関しましては、例えば、医者が1分間だけ患者さまに禁煙の必要性をお話しするといった、成功率は低くても非常に多くの方に普及させることができる方法と、少人数によい成果を上げる方法と、2種類の方法が必要です。禁煙マラソンのようなピアサポートを提供する禁煙プログラムは後者に属しますが、残念ながら日本ではまだ参加者は多くありません。携帯通信を含むITツールの普及がようやく最近のことですので、今後は健康支援にITプログラムが普及してゆくことと思います。