

大学生の喫煙および禁煙に関する調査研究

A Study of Smoking and Smoking Cessation in College Students

1K04B173-1

橋本 翼

指導教員

主査 荒尾孝先生

副査 中村好男先生

目的

昨今の健康ブームなどにより、喫煙は社会問題として大きく取り上げられ、たばこを取り巻く状況に大きく関心が高まっている。喫煙は、肺がん、心筋梗塞等の虚血性心疾患、肺気腫等の慢性閉塞性肺疾患(COPD)など多くの疾病や、低出生体重児、流・早産など妊娠に関連した異常の危険因子として既に証明されている。そして、喫煙を止めるだけでこれら多くの疾病の罹患リスクが低下するため、健康問題に取り組む第一歩として注目されている。健康日本21などの健康政策および健康増進法など法的規制や社会の風潮により、喫煙・受動喫煙の防止・未成年者の喫煙防止など、たばこに関する動きは盛んになっている。

喫煙・禁煙に関する調査・研究は数多くなされているが、一般の大学生についての調査・研究は少ない。また、最近の生活習慣の改善を図る方法としては、行動科学の理論と技法に基づいて行われるのが一般的となりつつある。そこで本研究では、若年者に対する喫煙防止と禁煙のための有用な情報を入手するために、内的要因としての行動科学的特性、外的要因としての周辺環境等、さらには基本的な生活習慣やそれに関連する要因などを網羅した質問を作成した。それにより、若年者の喫煙と禁煙に関する包括的な調査を実施し、未成年から成人へ移行する年齢層にある大学生の喫煙の有無、禁煙の成否に関する要因を明らかにすることを目的とした。

対象と方法

調査は、早稲田大学スポーツ科学部の学生及び美容福祉系の短期大学の学生で授業に出席した者を対象に実施した。すべての対象者に年齢や性別等の属性、基本的な生活習慣を問うた。その後、喫煙経験の有無について質問し、非喫煙者は以下の項目について無回答とし、調査終了とした。喫煙者には、喫煙に関する基本的な質問等と禁煙経験の有無を問うた。禁煙経験者にだけ更に、禁煙に関する基本的な質問を問うた。その後の質問には、喫煙者全員に回答してもらい、禁煙に対する自己効力感、喫煙の体への害に関する知識、条例等の知識を問うた。

結果

本研究における対象者の喫煙率は、男性 23.3%、

女性 18.0%と20代喫煙率の全国調査と比して女性では同程度だが、男性ではおよそ二分の一であった。禁煙の成功率は、男性では 43.5%、女性では 37.0%であった。喫煙開始時期が未成年だった者の割合は、男性 78.8%、女性では 97.2%であり非常に高かった。喫煙のきっかけは「なんとなく」や「友人の影響」が大きな割合を占めたが、特に「なんとなく」が顕著に多かった。禁煙のきっかけに関しては、「健康に悪いと思ったから」が半数を占めた。

喫煙経験の有無と生活習慣との関係では、非喫煙者のほうが健康意識が高かった。

禁煙経験の有無と内的・外的環境との関係では、禁煙経験があるほうが、現在同居者がおり、ストレスもあるという関係が認められた。友人や仲間の喫煙者の有無と禁煙成功率は関係性が高いと予想されたが、男女別では有意差が認められず、全体では弱い関係が認められる程度であった。禁煙支援者の有無と禁煙成功率との関係をみても、禁煙成功者のほうが禁煙支援者がいないという関係が全体で認められた。喫煙期間と喫煙本数に関しては、禁煙成功者のほうが喫煙期間が短く、平均喫煙本数が少ないという関係が認められた。禁煙の自己効力感については、全体で有意な関係が認められた。

考察

健康意識の高低が喫煙行動の要因の一部になっていることが明かになり、また、喫煙開始に強い動機がないことから、今一度、喫煙防止運動を拡充するとともに、学校等の健康教育の内容を検討する必要があると思われる。

禁煙経験の有無と現在同居者の有無・ストレスの有無との間に仮説と逆の関係がみられたことは今後検討すべき項目である。禁煙の支援者の有無や周囲の喫煙者の多少と禁煙の成否とは関係がなかったことから、禁煙は外的環境に比べて本人の意思によるものが大きいと考えられる。また、禁煙の成否と喫煙期間や平均本数との間に弱い関係が認められ、禁煙成功者ほど喫煙期間や平均本数が少ないことから、未成年時からの喫煙によるニコチン依存・習慣依存が禁煙成功の障害になっていると考えられる。禁煙行動の促進のためには他者から与えられる動機・支援より、本人の禁煙に対する動機・意思を「本人自身に見出させるような環境」を構築することが必要であると考えられる。