

更年期女性への 禁煙指導の効果

<禁煙指導の目的>

閉経後は女性ホルモンの低下により、急速に動脈が硬くなるため、脳・心臓疾患リスクが高まります。また、喫煙は動脈硬化を加速させる可能性があります。

禁煙するとどう変わる？

我々は、閉経後の女性で喫煙習慣のある方を対象に、禁煙指導が血圧上昇や動脈の硬さの進行を抑える効果があるかどうかを明らかにするため、禁煙指導を行う群（指導群）と禁煙指導せず経過を見守る群（非指導群）に分けて指導の効果を比較しました。

<禁煙指導の方法>

禁煙支援マニュアル(第二版)^{※1} および禁煙治療のための標準手順書(第6版)^{※2}を基に、保健師が6ヵ月間の禁煙指導を行いました。禁煙の必要性を伝え、同意の上で禁煙宣言書への記入、自身の喫煙を見直す目的で、1日の喫煙行動を記録してもらいました。また、3ヵ月・6ヵ月後に離脱症状の有無、禁煙を継続する上での問題点を確認し、対策について個別に指導しました。

※1 厚生労働省健康局がん対策・健康増進課編 ※2 日本循環器学会、日本肺癌学会、日本癌学会、日本呼吸器学会



< 禁煙指導の効果 >

①指導群6名のうち、禁煙した方は1名のみでしたが、**たばこの本数は約50%減少**しました(表1)。また、**呼気一酸化炭素濃度^{※6}が減少**しました(図1)。

表1：指導前後のたばこの本数

	指導前	→	指導後
指導群	20.0本(13.3, 21.3)		10.0本(4.5, 17.5)
非指導群	17.5本(12.8, 20.0)		17.5本(12.8, 20.0)

値は中央値(25th, 75th)

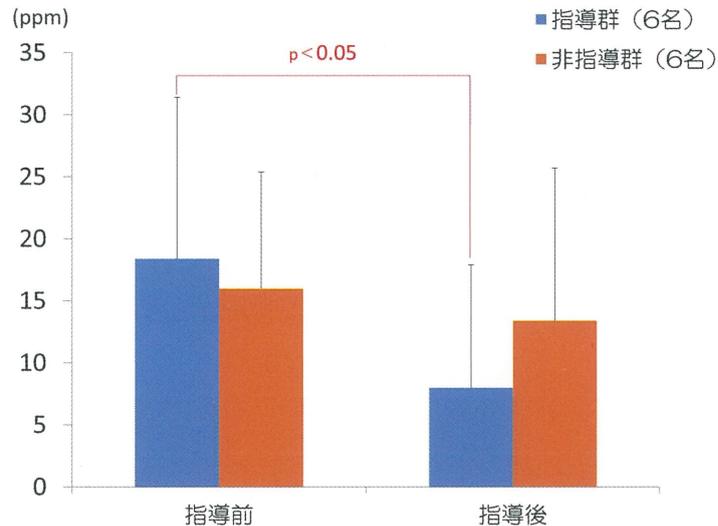


図1：指導前後の呼気一酸化炭素濃度

※6 たばこの煙に含まれる有害物質の一つ。マイクロプラススモーカーライザー(原田産業株式会社)を用いて測定。

②指導群では**収縮期血圧が減少**しました(図2)。

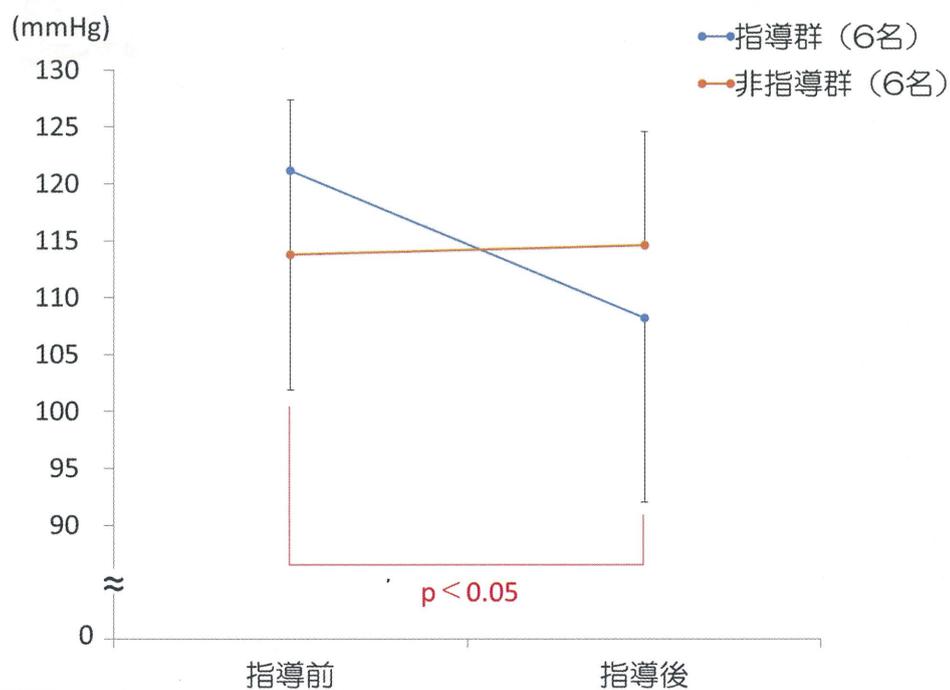


図2：指導前後の収縮期血圧

③指導群では動脈壁硬化度^{※7}が減少傾向にありましたが、明らかな変化はみられませんでした（図3）。

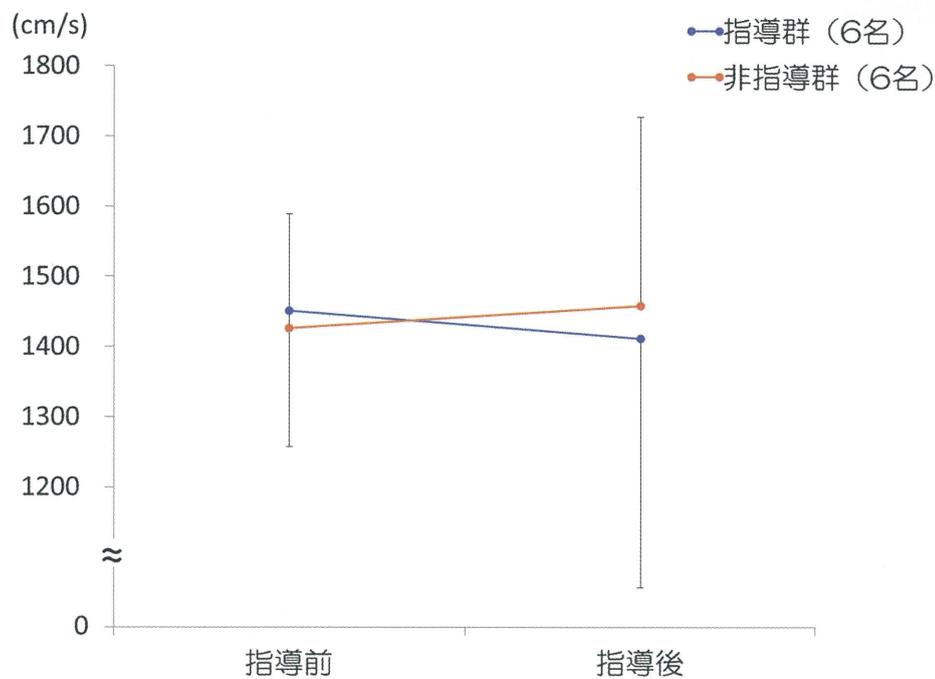


図3：指導前後の動脈壁硬化度

※7 血圧脈波検査装置（formPWV/ABI、フクダコーリン社）を用いて上腕-足首脈波伝播速度（baPWV）を測定。

以上のことから……

更年期女性に禁煙指導を行うと、50%程度たばこの本数が減り、その結果、有意に収縮期血圧が下がることが分かりました。

従って、更年期女性において禁煙指導は血圧を安定化させるために有効な指導です。

一方で、禁煙を達成できない要因も存在しています。

<禁煙を達成できなかった要因>

～喫煙に関するアンケートより～

- ・ニコチン依存症のスクリーニングテストのスコア^{※8}が平均 7.7 点と**ニコチンへの依存度が高値**でした。

※8 TDS (Tobacco Dependence Screener) を用いて評価。5 点以上をニコチン依存症と診断します。

- ・**同居する家族がたばこを吸っていると回答した方は 6 名中 5 名**でした。
家族内に他に喫煙者がいると禁煙成功率が低下することが報告されています^{※9}。

※9 内田和宏：内田クリニックの禁煙外来の状況と禁煙成功率の検討，女性の禁煙成功率が低い理由 日本呼吸器学会誌 45(9) 2007

～禁煙指導を受けた方のコメント～

「体調不良で活動が制限され、たばこの本数は減ったが、**職場ストレス**が高く禁煙には至らなかった。」

「当初は禁煙の意思が強く、たばこの本数を減らしたが、夫の介護や家事の負担が大きいなど**家庭ストレス**が高く禁煙には至らなかった。」

「喫煙の状況を振り返ることで、自分の部屋では吸わずに済むことに気付いたが、**更年期症状によるいら立ち**や職場ストレス解消のための喫煙はやめられなかった。」

など…

様々なストレスによってイライラしてしまい、
禁煙するのが難しい！



禁煙指導の効果を上げるためには、個々人の生活状況を把握し、ストレス対処法についても助言をする必要があると思われます。