

禁煙における動機付けの調査と禁煙指導のあり方についての検討

1 病棟 5 階西

○井上純子 藤里美子 大田弘子 福田美詠子
大野美里（1-3） 縄田敏子

I. はじめに

近年、生活習慣病の増加に伴い、患者指導の重要性が唱えられている。このことについて、レッドマン¹⁾らは「患者が疾患の原因となる生活習慣を自ら改善するためには、動機付けが重要となってくる。看護婦の役割は、患者が自ら参加して生活習慣を改善するための動機付けが行えるよう、援助することである。」と述べている。

我々がこれまで行ってきた患者指導は、当科で作成したパンフレットを用い、主に担当看護婦により個別的に指導を行っていたので、動機付けが明確でなく一方的な指導になりやすかった。そこで今回、様々な疾患に悪影響を及ぼす喫煙に着目し、術前指導でも重要な「禁煙指導」を一例とし、何が患者の禁煙への動機付けとなっているかを調査すると共に、患者指導のあり方を検討したので報告する。

II. 方法

1. 期間:平成 12 年 9 月～平成 13 年 7 月。

2. 対象:無作為に選んだ喫煙歴のある当科入院患者 20 名。

3. 方法:①禁煙への動機付けについてのアンケート調査。(資料 1)

②研究グループ独自でパンフレットとビデオを作成した。

・パンフレットは A4 サイズで 4 ページとし、過去に記載されていた喫煙による身体への影響、禁煙のメリットのほか、禁煙後のタバコ切れを乗り切る具体的な方法を新たに付け加えた。また、高齢者にも分かりやすいように文字を大きくし、イラストを各所に挿入した。

・ビデオには、喫煙による血管の変化の実験映像や喫煙者と非喫煙者の実際の肺を使用した映像を取り入れた。

・高齢者への指導も考慮し、指導時間は合計 20 分（内、映像時間は 10 分）とした。

・指導形式は、対象者 2 人以上の集団形式とし、ビデオ視聴後に意見交換を行った。

③禁煙指導後、指導内容についてのアンケート方式（資料 2）による聞き取り調査を行った。

III. 結果

1. 年齢分布（図 1）

喫煙歴のある対象者 20 名。

- ・方法①について：調査時禁煙者19名，喫煙者1名。（有効回答率100%）
20代1名，30代0名，40代3名，50代5名，60代5名，70代以上6名
- ・方法③について：調査時禁煙者18名，喫煙者2名。（尚，対象者1名は気分不良のためアンケート調査続行できず，有効回答率は95%であった。）
- ・20代0名，30代0名，40代2名，50代5名，60代8名，70代以上4名

2. 過去に禁煙した経験があるが禁煙を継続できなかった要因（図2）

禁煙しようと思ってできなかつたり，禁煙していたが喫煙を再開した経験をもつものは15名であり，その一番の要因として「イライラする，落ち着かない」7名，口が寂しいから5名があげられた。

1. 禁煙の動機付けとなった要因（図3）

タバコをやめるきっかけとなった要因は「医師から禁煙するよう言われた」が9名，「看護婦から禁煙するよう言われた」が5名であった。具体的には，「タバコをやめないと死ぬ」「禁煙しないと病気は治らない，悪化する」「術後痰がからんで咳が多くなり，苦しんだり肺炎などの悪影響をおこしたりしやすい」等と言われたことによる。

また，「病気になったから」7名，「入院したから」5名，「手術を受けるから」5名との意見もあった。その他「家族に禁煙を勧められたから」が6名，少数意見として「公共の場で，喫煙者が肩身の狭い思いをすることが増えたから」のような意見もあった。

2. 禁煙指導

パンフレットに関しては，字の大きさ，ページ数について「良い」との回答が18名であった。

ビデオについては「肺の映像でタバコの害が分かりやすかった」16名，「血管の映像でタバコの害が分かりやすかった」12名，「映像を見て恐ろしくなった」13名，「喫煙によって身体におこる症状が分かりやすかった」12名であった。反面，「医学用語の説明がもっとあったほうが良かった」，「もう少しタバコの害について知りたかった」，「もっと恐ろしくなるビデオを作るべき」などの意見もあった（図4）。

映像時間については「よい」10名，「短い」9名であった。短いと答えた人に何分が適当か聞いたところ「15分」3名，「30分」6名であった。

集団指導については「意見交換ができてよかった」11名，「仲間がいて励みになる」8名との意見があったが，「個人に合わせた指導も必要」という意見もあった。

今回，この指導を受けて喫煙している人が「禁煙を始められると思うか」との問いについては，「思う」10名，「思わない」3名，「わからない」6名であった。その他，「禁煙パッチなどの話も聞きたい」「もっと若い人たちにも見せると良い」「吸いたくなかった時に思い出せる」との意見があった。反面，喫煙者から「喫煙者の意見が取り入れられていないため，禁煙指導になっていない。」という意見も聞かれた。

IV. 考察

アンケート調査の結果，禁煙の動機付けとして多かった要因は「医療従事者からの忠告」

「病気になったから」「入院したから」であった。これらは、罹患をきっかけとして、疾患による身体的症状や疾患の進行、他の疾患を合併する事への不安からくるものであった。また、手術のために禁煙している患者は、外来受診時に医師から「禁煙しないのであれば手術はできない」と強く忠告されたことにより、「手術のために止めた」という意見も聞かれた。このように、入院や手術といった事柄が禁煙への動機となった場合、手術終了後、あるいは身体症状の軽減により、退院後に喫煙を再開してしまうことが考えられる。本来、禁煙のための動機付けには、喫煙そのものが身体に及ぼす害を理解することが重要である。そして実行するためには、具体的方法を提示することが必要となってくる。高橋²⁾が、「禁煙には動機付けが重要であるが、禁煙の話をするだけでは実行まで到達できない例にしばしば遭遇する。」と述べ、「禁煙を勧めるには、動機付けと同時に禁煙方法の具体的提示が必要である。」と提案していることから言える。

そこで今回身体的症状と喫煙との関係を明確にしたパンフレットとビデオを作成し、禁煙指導を行った。指導後の聞き取り調査の結果、「タバコの害について分かりやすかった。」という意見が多かった。このことは、ビデオで実際に喫煙によってダメージを受けた血管や肺の映像を目の当たりにすることで、自分の身体内部でも同様の変化が起き、身体症状が現れていることを実感として受け止められたものと考えられる。またビデオには、禁煙の動機付けに強い影響を与えている医師からの身体症状の説明を取り入れた。このように、具体的な内容と影響力の強い医師からの忠告を視聴覚に訴える方法は、抽象的な言葉だけのものよりも、動機付けを強める手段として効果的であることがわかった。そして、パンフレットと合わせ、具体的な対処法を提示したことで、禁煙を継続しようとする意志の強化につながったと思われる。このことは、今回我々の指導により「禁煙を始められると思うか」の問いに対し「思う」と半数の人が答えた結果からも言える。

そして、指導形式を2人以上の集団形式とすることは、患者同士で意見交換をし、禁煙への意欲を高められるというメリットがあった。今回、我々は高齢者への指導も考慮し、映像時間・指導時間を設定した。しかし、指導後のアンケート結果より、映像時間については短いという意見が半数を占め、更に「ビデオの時間をもっと長くして欲しい」「タバコの害についてもっと知りたい」などの意見がきかれた。このことから喫煙の害および禁煙に対する対象者の関心が、我々の想像以上に高かったことがうかがえる。そこで、集団内の理解度や欲求を把握し、集団指導の形式を取りながらも、個別的で具体的な指導に留意して行う必要がある。

V. まとめ

- ① 禁煙の動機付けに強い影響を与えているものは、罹患をきっかけとした医療従事者からの忠告であった。
- ② パンフレットとビデオにより具体的な内容を視聴覚に訴える方法は、身体的症状と喫煙の関係を理解し、禁煙への動機付けを深めることに有効であった。
- ③ 集団指導を取り入れることで、患者同士の意見交換ができ、禁煙継続への意欲を高めることができた。
- ④ 集団指導では集団内の理解度や欲求に個人差があったため、年齢や理解度を把握し、個

別的で具体的な指導も合わせて行う必要がある。

疾患の原因となる生活習慣を改善するためには、患者自身の改善しようとする動機が必須である。今後、患者指導をする際には、患者の動機付けを明確にすると共に、集団指導の形式を取りながらも、個別的な指導が行えるように留意していきたい。

VI. 引用・参考文献

<引用文献>

- 1) バーバラK・レッドマン他：ナーシングインターベンション—看護診断に基づく看護治療，医学書院，1995
- 2) 高橋裕子：病院・医院での禁煙指導のコツ，日本商事新報No.3920，1999

<参考文献>

- 1) 三原由美子：禁煙指導における看護の役割，看護教育 38/6，医学書院
- 2) 道添巳菜他：閉塞性動脈硬化症患者の禁煙に対する認識と実態，HEART nursing vol.11 no.10
- 3) 菌潤：喫煙と外科，治療 vol.82 no.2，2000
- 4) 増居志津子他：禁煙指導の実際，臨床科学，第34巻，6号 207-216，1998
- 5) 宮里勝政：タバコ依存症とその治療，臨床栄養，vol.95 no.12，医歯薬出版株式会社，1999
- 6) 宮里勝政：ニコチンの精神作用と喫煙者の心理，治療，vol.82 no.2，2000
- 7) 上島弘嗣；禁煙指導，血圧 vol.5 no.10 1998

資料1

「喫煙の動機付けに関するアンケート」

Q 1. 禁煙していたが、喫煙を再開してしまった理由 (図2. に対応)

- ①イライラしたり, 落ち着かないから
- ②嫌なことがあったから
- ③口がさみしいから
- ④つい, 癖で吸ってしまった
- ⑤人にタバコを勧められて
- ⑥吸っている人のそばに居て, あるいはその煙を吸ってタバコが吸いたくなった
- ⑦その他

Q 2. 今現在, 禁煙していますか? はい・いいえ

Q 3. 禁煙者に質問: タバコをやめるきっかけとなった一番の理由 (図3. に対応)

- ①病気になったから
- ②タバコを吸うと痛くなる場所がある。または苦しくなることがある
- ③入院したから
- ④手術のため
- ⑤医師から禁煙するように言われたから
- ⑥看護婦から禁煙するように言われたから
- ⑦家族に勧められたから
- ⑧吸う場所が無くなってきたから
- ⑨その他

資料2

「禁煙指導のビデオとパンフレットに関するアンケート」

Q 1. ビデオについて

- 1) 時間の長さはどうでしたか? よい・長い・短い
- 2) 「よい」以外の方, 何分くらいが適当ですか?
- 3) ビデオ内容について (図4. に対応)
- ①肺の映像でタバコの害が … a. 分かりやすかった・b. 分かりにくかった
- ②血管の映像でタバコの害が … a. 分かりやすかった・b. 分かりにくかった
- ③禁煙の方法について … a. 分かりやすかった・b. 分かりにくかった
- ④喫煙によって身体に起きる症状が … a. 分かりやすかった・b. 分かりにくかった
- ⑤医学用語の説明があったほうがよかった… a. そう思う・b. そう思わない
- ⑥もう少しタバコの害について知りたかった… a. そう思う・b. そう思わない
- ⑦映像を見て恐ろしくなった … a. そう思う・b. そう思わない
- ⑧その他

Q 2. パンフレットについて

- 1) 字の大きさはどうでしたか? よい・大きい・小さい
- 2) ページ数はどうでしたか? よい・多い・少ない
- 3) 内容は分かりやすかった・分かりにくかった
- 4) 集団指導について当てはまるものに○をつけて下さい
- ①意見交換ができてよかった
- ②仲間が居て励みになる
- ③個人で聞いたほうが良い
- ④人数は関係ない
- 5) 禁煙している人がこの禁煙指導を受けて禁煙を始められると思いますか?
思う・思わない

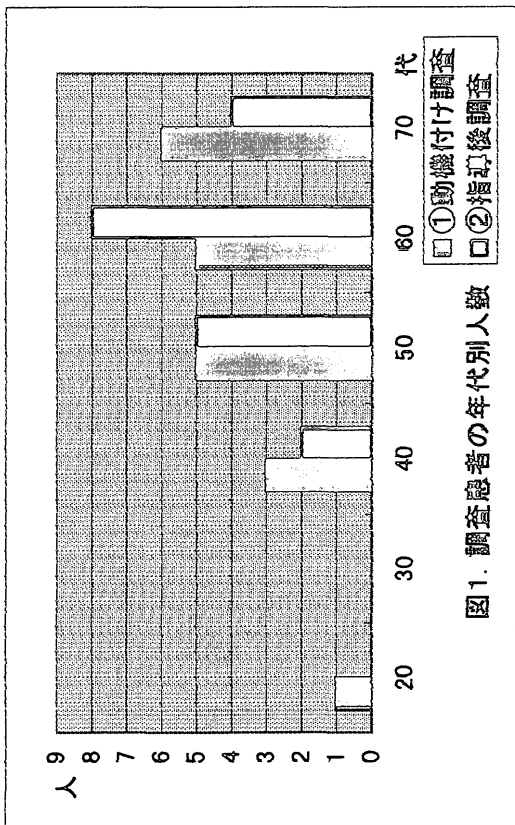


図1. 調査受者の年代別人数

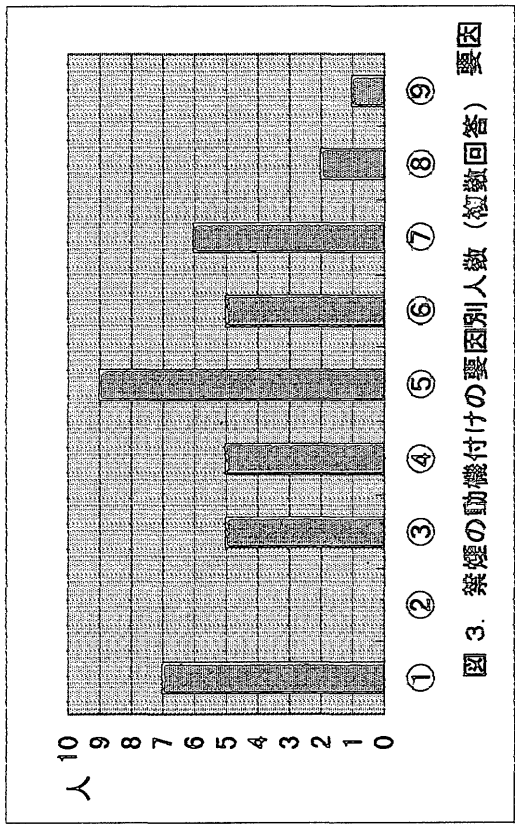


図3. 禁煙の動機付けの要因別人数 (複数回答) 要因

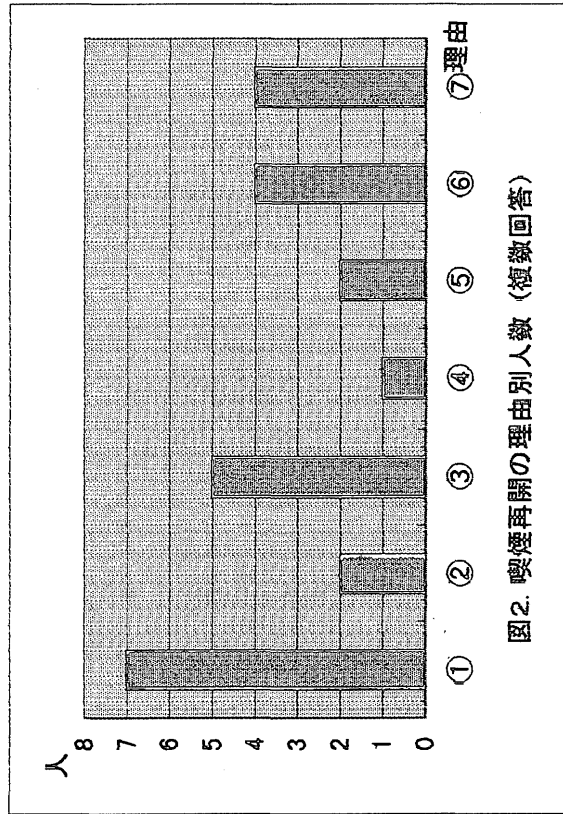


図2. 喫煙再開の理由別人数 (複数回答)

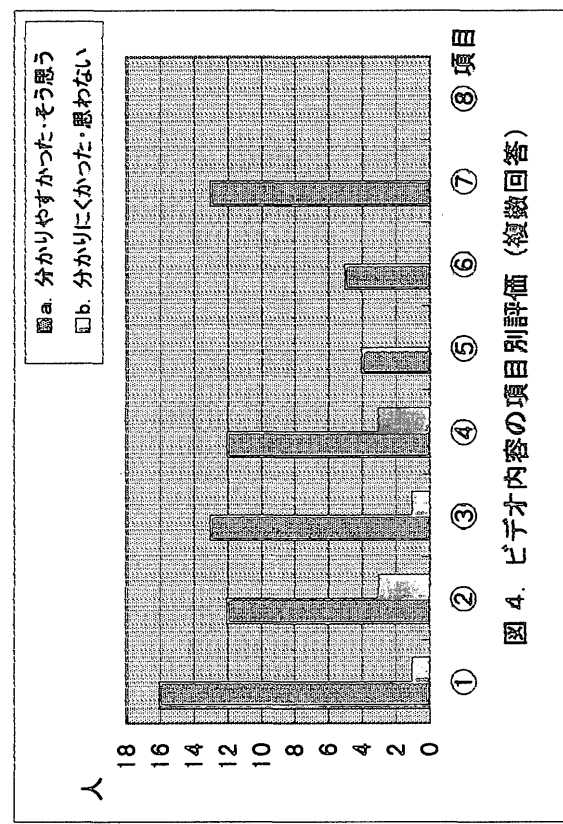


図4. ビデオ内容の項目別評価 (複数回答)