

近畿大学九州短期大学における2年生の喫煙の現状 喫煙の害についての指導とその後の意識の変化を確認する

草場ユリ子

Examination about Smoking Habit at Kyushu Junior College of Kinki University Students And Finding Out, How to Avoid This Bad Habit

YURIKO KUSABA

Overview

In 1870, Japan was one of the worst country among the developed country According to the Japan Tobacco public Corporation investigated that 80 % adult male were smoked. In 1998, it went down 60 % but Japan was still high smoking Rate than America, Asia and European country.

In 1990 Singapore, Thailand, other many Asian country prohibited about Tobacco Advertisement and Event by law.

Those country declined smoking rate rapidly .

WHO request every country which have been affiliated that report to The tobacco regulation plan for every year.

In 2003, Tobacco industry reported smoking rate went down 47 %. In Japan.

But young female were smoking 14 %, in Japan, which is the serious Problem,

IN JAPAN, at last started prohibit smoking area nowadays,

キーワード . . . 禁煙 分煙 能動喫煙 受動喫煙

1、はじめに

日本においては、2003年に健康増進法の制定により、受動喫煙の防止が義務づけられました。病院や公共の場、教育機関においても喫煙の場所が設定され、分煙が行われるようになり

ました。

当短大でも分煙が行われておりますが若い女性が多い短大ですので、喫煙についてその健康の害について大変気になるところです。最近喫煙者が多くなった様に感じられましたので、喫煙の現状を2006年に調査し、2007年に、生活情報2年生に「タバコの煙は死の煙」というビデオを使用して、意識の変化を調査した。

2、研究目的

近畿大学九州短期大学・生活福祉情報科、学生の喫煙の現状を知り、禁煙指導について効果的な方法を導き出す。

3、研究方法

- ①対象 生活福祉情報科2年生
- ②調査期間 第1回 2006年6月21日
第2回 2007年2月20日
- ③調査方法 アンケート調査
- ④倫理的配慮 対象者には研究の目的と、無記名によるプライバシーの保持を厳守

4、タバコの害について

①タバコに含まれるガス成分

成 分	フィルターなし タバコ	フィルター付 タバコ
一酸化炭素	16,3mg	19,1mg
二酸化炭素	61,9mg	67,8mg
窒素酸化物	160 μ g/45	90~145 μ g
アンモニア	95,3 μ g	98 μ g
シアン化水素	59,5 μ g	448 μ g
塩化ビニル	17,3~23,5ng	7,7~19,3ng
イソプレン	420~460ng	132~990ng
ベンゼン	45~60 μ g	8,4~97 μ g
トルエン	56~73 μ g	7,5~112 μ g
ピリジン	40,5 μ g	27,6~37,0 μ g
アセトアルデヒド	960 μ g	94,6 μ g

Acrolein	130 μ g	87.6 μ g
Nニトロソジメチルアミン	16.3~96.1 ng	7.4 ng
Nニトロソピロリジン	13.8~50.7 μ g	6.6 μ g
(数値は0.1gのタバコの喫煙時)		

②喫煙による健康障害について

- 呼吸器系・・・咳、痰に始まり、慢性気管支炎・肺気腫・閉塞性呼吸機能障害
- 循環器系・・・血圧上昇、心拍数増加、末梢血管収縮による手足のしびれ感、冷感、首、肩こり、まぶたの脹れに始まり、動脈硬化・大動脈瘤・虚血性心疾患・末梢血管閉塞症・脳血栓・くも膜下出血
- 消化器系・・・食欲低下、口臭、その他消化器症状に始まり、胃十二指腸潰瘍・慢性萎縮性胃炎・歯周病・口内炎・白斑病・クローン病・肝硬変
- 中枢神経・・・知的活動低下、脳萎縮
- 感覚器系・・・睡眠障害、アルツハイマー病
- 癌・・・肺癌・喉頭癌・胃癌・尿管癌・口腔癌・咽頭癌・肝癌・膀胱癌・食道癌・膵臓癌・子宮頸部癌・乳癌・腎盂癌

受動喫煙について

- 胎児への影響・・・受精能力の減少、不妊の原因とも指摘されている。
流産、早産、死産、低体重児、奇形（一部）
- 新生児・・・新生児死亡、肺炎・発育障害を起こしやすい
- 幼児・・・喘息様気管支炎・肺炎・母乳を通してニコチンが児の体内にはいり知能の発育にも悪影響を与える。誤飲によるニコチン中毒を起こす。
- 学童・・・咳・痰などの呼吸器症状、日本では「未成年者喫煙防止法」が定められている、子供の喫煙は、心身の発達の妨げとなるばかりか、ニコチン依存症や他の薬物への足がかりとなる（シンナー、大麻薬、アルコール等）

5、調査結果

1) 2006年アンケートについて（2年生）

喫煙者 生活福祉情報科・・・5名 保育科・・・18名

①すいはじめたきっかけ

	生活福祉情報科（2年）	保育科（2年）
友達が吸っていたから	3	0
嫌気がさしてストレス発散	1	4
好奇心	0	7
ダイエットのため	0	1
親や兄弟が吸っているから	0	3
彼氏・彼女が吸っているから	1	2
カッコいいと思ったから	0	1

②1日に吸う本数

	生活福祉情報科（2年）	保育科（2年）
5本以上	1	3
10本以下	1	6
10本以下	3	9

③タバコを吸いたくなる時（複数回答）

	生活福祉情報科（2年）	保育科（2年）
元気づけをするため	1	2
ストレスを感じた時	5	11
気分転換に	4	11
食後	4	15
くつろいでいる時	3	11
緊張したとき	1	5
憂鬱や不安を感じた時	1	6
眠気をさましたい時	1	4

④吸わない理由（複数回答）

	生活福祉情報科	保育科
臭いがきらい	15	30
健康のため	9	37
胎児に悪いから	2	37
興味がないから	4	37
家族が吸わない	2	10

2) 2007年アンケートについて（生活福祉情報科2年生）

①あなたはタバコを吸いますか

	生活福祉情報科（2年）	保育科（2年）
吸う	10	5
吸わない	14	68

②なぜ吸わないのですか（複数回答）

	生活福祉情報科（2年）	保育科（2年）
臭いが嫌い	8	30
興味がない	9	35
健康のために	5	27
家族が吸わない	3	8
胎児に悪いから	3	8
その他	1	2

③いつ頃から吸い始めましたか

	生活福祉情報科（2年）	保育科
12歳以下	0	0
13歳	3	1
14歳	3	1
15歳	1	1
16歳	1	0
17歳	1	1
18歳	1	1

④吸い始めたきっかけはなんですか（複数回答）

	生活福祉情報科	保育科
友達が吸っていた	5	3
ストレス発散	2	3
カッコいいと思った	0	3
好奇心	7	0
ダイエットのため	0	1
家族がタバコを吸っていた	3	0
彼氏・彼女が吸っていた	3	0
その他	0	0

⑤1日に何本ぐらい吸っていますか

	生活福祉情報科（2年）	保育科（2年）
1～5本	1	1
5～10本	1	0
10～15本	5	3
15～20本	3	1
20本以上	0	0

⑥どうゆう時にタバコを吸いたくなりますか（複数回答）

	生活福祉情報科（2年）	保育科（2年）
元気づけをするため	0	0
ストレスを感じた時	6	4
気分転換	7	4
食後	8	4
くつろいでいる時	4	2
緊張した時	3	0
憂鬱や不安を感じた時	2	1
眠気を覚ましたい時	4	0
寝起き	6	0
その他	1	0

＜禁煙ビデオ・・・タバコの煙は死の煙・・・を見た後の調査結果＞
生活福祉情報科2年生のみに実施した。

- ①あなたはタバコを吸いますか
タバコを吸う・・・10名
タバコを吸わない・・・14名
- ②吸うと答えた人はビデオを見てどう思いましたか
やめようと思った・・・1名
本数を減らそうと思った・・・4名
やめない・・・5名
- ③タバコにどのような害があるか知っていましたか
知っている・・・6名
知らない・・・4名
- ④ビデオを見た今、タバコを吸いたいと思いますか
吸いたいと思う・・・5名
本数を減らす・・・4名
吸いたくない・・・1名

6、考察

禁煙ビデオによる指導だけでは、ニコチン依存症の学生への禁煙へ動機づけは大変難しいと感じました。

「タバコを吸っていて早死にするのなら本望だ。」「やめたいのだがやめられない」と言っている人に禁煙を実行しようと動機付けることは大変難しいが、女性が容易に依存症になることを、妊娠する可能性があり、胎児に対する影響が大変大きい事が明確になっている今、出来るだけ早くニコチン依存度テストで自分のニコチン依存の程度を判定することから始めることを勧めたい。

また、子供の喫煙のきっかけは、背伸びしたい年頃である中学から高校にかけて喫煙が上昇していると言われている、今回の当短大の結果もそのようなアンケート結果であった。子供が喫煙習慣に染まるきっかけは、「好奇心」「友人の進め」、最初にタバコを手に入れるのは、「家にあったから」「友人からもらった」「自動販売機で買った」。

子供がタバコを吸うのは、家庭での大人がタバコの見本を示さない。健康への害をきちんと説明する。他人への迷惑、害を説明することが大切である。

当短大のアンケートでも好奇心、友人が吸っていたからという回答が多かった。

今後、機会あるごとに禁煙指導に、積極的に取り組んで行きたい。

7、結論

- ① 喫煙についてのアンケート結果の喫煙者は、2006年生活情報科2年生6名、保育科2年生18名であった。
- ② 喫煙についてのアンケート結果の喫煙者は、2007年生活情報科2年10名でやはり少し喫煙者が増加している。
- ③ 禁煙についてのビデオを見てやめようと思った学生1名、喫煙の本数を減らす（10～15本・・・5人）、（15～20本・・・3人）（1～5本・・・1名）（5～10本・・・1名）
- ④ 禁煙指導の機会あるごとに指導する。
- ⑤ ニコチン依存度の自己テストの紹介と禁煙についての動機づけ。
- ⑥ 大変困難だと思うが、タバコの自動販売機の設置を制限するか未成年者のタバコの入手チャンスを与えない様にするか、国をあげてなくすことを推薦したい。

8、参考文献

- 井埜利博 著 小児科医が見たタバコ病 最新医学社
- 大川登美子（発行者）STOP タバコ・酒・ドラッグ 食べ物通信社
- 斉藤麗子 著 タバコがやめられる本 女子栄養大学出版部
- 藺 はじめ著 やめる禁煙、治す禁煙 大月書店
- 中村正和・大島明 著 明日からタバコがやめられる 法研
- 高橋裕子・三浦秀史 著 完全禁煙マニュアル PHP 研究所
- 高橋裕子 著 禁煙外来の子供たち その後 東京書籍
- 少年写真新聞社 タバコは全身病
- 宮崎恭一 著 タバコで他殺、タバコで自殺 女子栄養大学出版部
- 渡辺文学。著 タバコ病 緑風出版
- 橋内章 著 そこに酒ありタバコあり 真興交易（株）医書出版部
- 社団法人 日本看護協会 看護者たちの禁煙アクションプラン2004 日本看護協
- 社団法人 福岡県看護協会 福岡県内の看護職とタバコ・実態調査 日本看護協
- 林 直輝 寄稿 乳癌のセンチネルリンパ節生検 2004-3看護技術
- 森川利昭 寄稿 肺癌に対する胸腔鏡手術の進歩 2004-10看護技術