

論文名	外来診療の場における禁煙指導プログラム「スモークバスターズ」の開発と有効性の評価		
著者	中村正和 増居志津子 大島明 横溝美穂		
雑誌名	日公衛誌 42巻 10号(特別附録)pp 315-315 発行年 1995年		
対策の種類	<input checked="" type="checkbox"/> 地域全体への対策	<input type="checkbox"/> ハイリスク個人への対策	
研究の種類	<input checked="" type="checkbox"/> Efficacy研究	<input type="checkbox"/> 有効性研究	<input type="checkbox"/> 保健事業の実例
対象の地域	<input checked="" type="checkbox"/> 国内 <input type="checkbox"/> 国外()	対象者性別	<input type="checkbox"/> 男性 <input type="checkbox"/> 女性 <input type="checkbox"/> 男女
対象の年齢	記載なし	調査期間	記載なし
研究の手法	介入研究: <input checked="" type="checkbox"/> 無作為対照比較試験 <input type="checkbox"/> 対照なし <input type="checkbox"/> その他 観察研究: <input type="checkbox"/> 前向き研究 <input type="checkbox"/> 断面研究	エビデンスレベル level 1	
教育の内容	<input type="checkbox"/> 脂肪 <input type="checkbox"/> カルシウム <input type="checkbox"/> 食塩 <input checked="" type="checkbox"/> 喫煙 <input type="checkbox"/> 防煙 <input type="checkbox"/> ビタミン <input type="checkbox"/> その他 <input type="checkbox"/> カウム <input type="checkbox"/> エネルギー <input type="checkbox"/> サプリメント <input type="checkbox"/> 運動 <input type="checkbox"/> 肥満 <input type="checkbox"/> 飲酒 ()		
病態の内容	<input type="checkbox"/> 高血圧 <input type="checkbox"/> 高脂血症 <input type="checkbox"/> 糖尿病 <input type="checkbox"/> 訪問指導		
研究デザイン(介入研究の場合プロトコルとして介入の期間、間隔、頻度、対照群の内容を明記のこと) 研究対象: 1991.11~1992.1共同研究の参加をよびかけ、研究プロトコル通り禁煙指導を実施した12の医療機関外来に月1回は定期受診する慢性疾患患者で、紙巻タバコを1年以上継続喫煙している者。 解析対象者数: 指導群116人、対照群121人の計237人。 指導群: 「スモークバスターズ」禁煙指導プログラムによる指導。 対照群: 「タバコの害のリーフレット」の手渡しのみ。 割付方法: 施設毎に性、年齢、禁煙のステージで層化し、無作為。 有効性評価の指標: 喫煙状況の変化、禁煙ステージの変化。 追跡調査の方法: 両群に対し、受診毎に喫煙状況や禁煙のステージについて問診し、呼気CO濃度を測定。			
1. 禁煙指導プログラムの開発 * 国内外のこれまでの禁煙指導の研究や教材をレビュー。 * 外来診療用の個別禁煙指導プログラム「スモークバスターズ」を開発。 - 指導者用マニュアル、喫煙者の禁煙の関心度(ステージ)に合わせた6種類の配布用ガイド、喫煙評価質問票、禁煙指導記録票、喫煙状況シールで構成。 - 喫煙者を短時間で効果的に禁煙に導くことができるよう、step by step方式やセルフヘルプガイド方式など、種々の工夫がなされている。			
2. 有効性の評価 上記の研究デザインで以下の項目を検討。 * 研究対象者の両群間における特性の比較 → 禁煙成功に関連すると考えられる性、年齢、禁煙ステージ、喫煙開始年齢、喫煙本数、ニコチン依存度、禁煙経験、禁煙の自信のいずれの項目も有意差はみられなかった。病名についても差はみられず、高血圧性疾患、糖尿病、胃・十二指腸潰瘍、胃炎、慢性気管支炎、肺気腫が高頻度であった。 * 初回禁煙指導後6ヶ月後、1年後の喫煙状況 → 禁煙率: 指導群の方が対照群に比べて6ヶ月後で3.3倍(p=0.002)、1年後で2.2倍(p=0.033)有意に高い。6ヶ月後と1年後の両時点で禁煙していた者の割合: 指導群の方が4.7倍(p=0.001)有意に高い。 指導群における禁煙指導の記録回数と禁煙率の関係: 正の量反応関係。			
研究の結論			
外来診療の場で「スモークバスターズ」禁煙指導プログラムの有効性が確認された。外来診療の場は多くの喫煙者に禁煙指導が行える特徴がある。今後、本プログラムの改良を行った上で、その普及を図る予定。			
我が国での適用性			
外来診療の場は多くの喫煙者に短時間で禁煙指導が行える場であり、そこで有効性が示されたこの介入方法は健診等の保健医療の場でも有用性が高いと考えられる。今後の早急な普及が望まれる。			
整理番号			

複数選択可

論文名	保健医療の場における喫煙習慣への介入 がん専門病院における禁煙指導		
著者	小川浩		
雑誌名	日医雑誌 116巻 4号 pp 365-368 発行年 1996年		
対策の種類	<input type="checkbox"/> 地域全体への対策 <input checked="" type="checkbox"/> ハイリスク個人への対策		
研究の種類	<input type="checkbox"/> Efficacy研究 <input checked="" type="checkbox"/> 有効性研究 <input type="checkbox"/> 保健事業の実例		
対象の地域	<input checked="" type="checkbox"/> 国内 <input type="checkbox"/> 国外()	対象者性別	<input type="checkbox"/> 男性 <input type="checkbox"/> 女性 <input checked="" type="checkbox"/> 男女
対象の年齢	44歳(中央値)	調査期間	記載なし
研究の手法	介入研究: <input checked="" type="checkbox"/> 無作為対照比較試験 <input type="checkbox"/> 対照なし <input type="checkbox"/> その他 観察研究: <input type="checkbox"/> 前向き研究 <input type="checkbox"/> 断面研究	エビデンスレベル level 2	
教育の内容	<input type="checkbox"/> 脂肪 <input type="checkbox"/> カルシウム <input type="checkbox"/> 食塩 <input checked="" type="checkbox"/> 喫煙 <input type="checkbox"/> 防煙 <input type="checkbox"/> ビタミン <input type="checkbox"/> その他 <input type="checkbox"/> カリウム <input type="checkbox"/> エネルギー <input type="checkbox"/> サプリメント <input type="checkbox"/> 運動 <input type="checkbox"/> 肥満 <input type="checkbox"/> 飲酒 ()		
病態の内容	<input type="checkbox"/> 高血圧 <input type="checkbox"/> 高脂血症 <input type="checkbox"/> 糖尿病 <input type="checkbox"/> 訪問指導		
研究デザイン(介入研究の場合プロトコールとして介入の期間、間隔、頻度、対照群の内容を明記のこと) 研究対象:愛知県がんセンター病院 初診外来時に病院疫学調査票記入 喫煙患者を選択。 解析対象者数:412人 介入群(n=204)対照群(n=208)。 割付方法:奇数月の喫煙患者は介入群として禁煙指導 偶数月の喫煙患者は対照群として栄養指導。 介入群:1)パソコンソフト(大阪がん予防検診センター制作のHRA)使用2)スライド映写3)禁煙パンフレット 4)その他 対照群:栄養摂取と各種がん予防効果などをポスター、ちらし使用で説明。 有効性評価の指標:禁煙指導の効果を『事後調査 1)禁煙努力の状況2)禁煙指導内容』と、『追跡調査 1)喫煙状態2)喫煙量3)禁煙意欲』で評価。 追跡調査の方法:両群指導5ヵ月後に郵送または電話調査。			
研究の要旨 事後調査:介入群に対し、禁煙指導2週間後に郵送または電話調査 回答率88%。 1)禁煙努力の状況 禁煙率18% 禁煙実行率33% 禁煙努力率76% 禁煙実行者のうち45%は再喫煙。 2)禁煙指導内容評価 印象度で評価。第一選択率はスライドで58% HRA25% 禁煙手帳5% パンフレット4%。 追跡調査: 介入群と対照群に対し、指導の5ヵ月後に郵送または電話調査 回答率88% * 介入群と対照群 で回答率に差はなし。 1)禁煙状態:介入群20%対照群9%で介入群に有意に高率(p=0.002)禁煙していた者のうち76%が禁煙指導 後から禁煙を維持していたと推察される(今回の対象は全員喫煙者のはず)。 2)喫煙量:介入群では指導前20本、指導後15本と有意に減少(p=記載なし)。対照群では指導前後とも20 本で変化なし。 3)禁煙意欲:介入群の現在喫煙中の者は71%が禁煙したいと意欲を示し、指導前の37%に比べて倍に増え ていた(対照群に関して記載なし)。			
研究の結論 初診外来喫煙患者に対する禁煙指導は実施可能で有効。禁煙実施への動機付けを高めたのはスライド、 HRAなど。がん専門病院という場の効果があった(この研究スタイルでこの結論は言えないと思われる)。			
我が国での適用性 追跡調査の結果についての記載があいまいで、対照群との比較もなく、この介入の有効性を論じることは難 しい。			
整理番号			

複数選択可

論文名	外来診療時における禁煙指導の効果		
著者	稲葉静代 棚橋聡子 操厚 安福嘉則		
雑誌名	公衆衛生 63巻 4号 pp 298-301 発行年 1999年		
対策の種類	<input type="checkbox"/> 地域全体への対策 <input type="checkbox"/> ハイリスク個人への対策		
研究の種類	<input type="checkbox"/> Efficacy研究 <input type="checkbox"/> 有効性研究 <input type="checkbox"/> 保健事業の実例		
対象の地域	<input checked="" type="checkbox"/> 国内 <input type="checkbox"/> 国外()	対象者性別	<input checked="" type="checkbox"/> 男性 <input type="checkbox"/> 女性 <input type="checkbox"/> 男女
対象の年齢	年齢層別集計で平均年齢記載なし	調査期間	95.10-'96.9 介入・追跡調査期間含む
研究の手法	介入研究: <input checked="" type="checkbox"/> 無作為対照比較試験 <input type="checkbox"/> 対照なし <input type="checkbox"/> その他 観察研究: <input type="checkbox"/> 前向き研究 <input type="checkbox"/> 断面研究	エビデンスレベル level 1	
教育の内容	<input type="checkbox"/> 脂肪 <input type="checkbox"/> カルシウム <input type="checkbox"/> 食塩 <input checked="" type="checkbox"/> 喫煙 <input type="checkbox"/> 防煙 <input type="checkbox"/> ビタミン <input type="checkbox"/> その他 <input type="checkbox"/> カウム <input type="checkbox"/> エネルギー <input type="checkbox"/> サプリメント <input type="checkbox"/> 運動 <input type="checkbox"/> 肥満 <input type="checkbox"/> 飲酒 ()		
病態の内容	<input type="checkbox"/> 高血圧 <input type="checkbox"/> 高脂血症 <input type="checkbox"/> 糖尿病 <input type="checkbox"/> 訪問指導		
研究デザイン	(介入研究の場合プロトコールとして介入の期間、間隔、頻度、対照群の内容を明記のこと)		
研究対象	禁煙指導に興味のある3施設の医療機関を任意選択。6ヶ月間に3施設を受診した外来初診患者で喫煙習慣を持つ者 追跡対象者数: 女性64名を除き指導群125名対照群148名の計273名		
指導群	禁煙指導を初診時に1回施行 指導内容は1)質問紙調査2)呼気中CO値測定3)当該疾患と喫煙の影響を患者ごとに医師が図表より選びそれをを用い指導4)岐阜大学公衆衛生学教室作成の禁煙パンフレット配布。外来指導後1ヶ月に喫煙危険文書と簡易ニコチン唾液試験紙送付、指導後3ヶ月に『タバコ代早見表』『禁煙プラン表』を送付 対照群: 指導群と同じ質問紙調査と通常の外来診察 割付方法: 隔週で指導群と対照群に無作為割付 追跡調査の方法: 指導6ヵ月後、郵送法で喫煙状況を照会「禁煙」と回答した者には訪問面接で聞き取りと呼気中CO値測定をした。		
研究の要旨	<p>1. 対象者の属性 指導群と対照群での年齢、喫煙本数、喫煙年数、FTQ、TDS、疾患の種類で大きな偏りはなし。</p> <p>2. 追跡調査回答率 指導後6ヶ月と未回答者の再度照会で回答率は45.8%、指導群46名対照群79名。</p> <p>3. 統計解析</p> <p>1) 禁煙成功者・減煙者の割合、喫煙本数の減少 をそれぞれの群で比較 禁煙・減煙成功者割合は共に指導群で高かったが有意差はなかった。 ⇒禁煙成功(指導群10.9%対照群7.6%)喫煙継続(指導群89.1%対照群92.4%)$p=0.53$ ⇒減煙成功(指導群47.8%対照群36.7%)減煙せず(指導群52.2%対照群63.3%)$p=0.26$</p> <p>2) 喫煙本数の変化は指導群、対照群共に減少傾向を見せたが有意には至らなかった。 ⇒受診時喫煙本数(指導群23.8 ± 10.9対照群22.7 ± 9.3)6ヵ月後の喫煙本数(指導群$19. \pm 15.1$対照群21.5 ± 10.2)指導群内で$p=0.08$対照群内で$p=0.17$。 *本研究では5%の危険率をもって統計学的有意としている。 ⇒両群での受診時と6ヵ月後の喫煙本数の差は、指導群-3.9 ± 14.6対照群-1.3 ± 8.2で、$p=0.27$。</p> <p>3) 疾患の種類と禁煙成功の関係については、疾患別の対象者数が少なかったため一定の傾向を見られず。</p>		
研究の結論	禁煙成功者・減煙者の割合、喫煙本数の減少をそれぞれの群で比較 禁煙・減煙成功者割合は共に指導群で高かったが有意差はなかった。喫煙本数の変化は指導群、対照群共に減少傾向を見せたが有意には至らなかった。		
我が国での適用性	有意差が出なかったものの、RCTと客観的指標(呼気中CO値測定)を用い、追跡調査では郵送法に止まらず「禁煙している」と回答した者に対し、訪問調査とCO値測定を行っており、統計解析方法が明確に記載されている。今後、背景要因別に分析できると、有効性のある介入のエビデンスとなりうるかもしれない。		
整理番号			

複数選択可

論文名	医師が行う禁煙個別指導の効果に関する研究		
著者	清水弘之 深尾彰 久道茂 菅原伸之		
雑誌名	日本公衛誌 32巻 11号 pp 698-702 発行年 1985年		
対策の種類	<input checked="" type="checkbox"/> 地域全体への対策	<input type="checkbox"/> ハイリスク個人への対策	
研究の種類	<input type="checkbox"/> Efficacy研究	<input checked="" type="checkbox"/> 有効性研究	<input type="checkbox"/> 保健事業の実例
対象の地域	<input checked="" type="checkbox"/> 国内 <input type="checkbox"/> 国外()	対象者性別	<input checked="" type="checkbox"/> 男性 <input type="checkbox"/> 女性 <input type="checkbox"/> 男女
対象の年齢	17~73才	調査期間	記載なし
研究の手法	介入研究: <input checked="" type="checkbox"/> 無作為対照比較試験 <input type="checkbox"/> 対照なし <input type="checkbox"/> その他 観察研究: <input type="checkbox"/> 前向き研究 <input type="checkbox"/> 断面研究	エビデンスレベル level 1	
教育の内容	<input type="checkbox"/> 脂肪 <input type="checkbox"/> カルシウム <input type="checkbox"/> 食塩 <input checked="" type="checkbox"/> 喫煙 <input type="checkbox"/> 防煙 <input type="checkbox"/> ビタミン <input type="checkbox"/> その他 <input type="checkbox"/> カリウム <input type="checkbox"/> エネルギー <input type="checkbox"/> サプリメント <input type="checkbox"/> 運動 <input type="checkbox"/> 肥満 <input type="checkbox"/> 飲酒 ()		
病態の内容	<input type="checkbox"/> 高血圧 <input type="checkbox"/> 高脂血症 <input type="checkbox"/> 糖尿病 <input type="checkbox"/> 訪問指導		
研究デザイン	(介入研究の場合プロトコルとして介入の期間、間隔、頻度、対照群の内容を明記のこと)		
研究対象	某がんセンターで昭和58年度に成人病一般検診を受けた17~73才の男子喫煙者。		
対象者数	追跡可能者1193名介入群:A群 医師の禁煙個別指導+リーフレット手渡し群 B群 リーフレット手渡し群 対照群:C群 従来どおりの診察のみ割付方法:無作為に対象者を3群に分け、検診開始時に担当医師に当日の被検診者がどの群であるかを知らせる。		
有効性評価の検討	3群の特性を比較し、禁煙個別指導後6ヶ月における禁煙状況(追跡調査)で統計的検討。追跡調査の方法:禁煙指導後6ヶ月の時点で郵送法 返事がない場合は1ヵ月後再郵送。それでもない場合は電話。バイアスを取り除くためにセンターの名前ではなく東北大学医学部公衆衛生学教室が他の調査とあわせて行った。		
研究の要旨	研究結果		
	1. 3群の特性比較 3群の間に差はなし。各群の指導時間もおよそ3分で差はなし。 2. 禁煙個別指導後6ヶ月における喫煙状況 A群n=257で7.8%B群n=231で3.3% C群n=291で4.1% 喫煙本数減少者数(一日あたりの喫煙本数が半分以下に減少した者の割合)A群10.6%B群4.7%C群11.7%。平均変化率(禁煙指導時の一日当たり喫煙本数を100とし、6ヵ月後の一日当たり喫煙本数の比を取ったその平均値)A群91B群101C群97。 3. 統計学的検討 禁煙率C群とA群の率の差に有意性は認められなかった(P=0.06)。 喫煙本数減少者数では、A群とC群では差がなくB群とC群ではB群が優位に低かった(p<0.05)。 4. 考察 この研究の個別指導は一人に長時間をかけて行う強力かつ詳細な指導・教育を意味するものではなく一般診療のなかでの受診者の状況に応じた指導である。診察中に禁煙の話がなされたA群の総診療時間が他群より特に長いわけではなかったことから、医師にとって日常診療の中に禁煙指導を組み入れることは時間的に困難ではないと考えられる。リーフレットを手渡しただけのB群で、6ヶ月後の禁煙本数の減少が認められなかったことは、このような方法を再考する糸口となる。 5. 研究の限界 尿中ニコチン値の測定等による客観的指標を用いるのが正確であるが、今回の研究では自己申告によった。しかしこの方法でのバイアスを小さくする工夫を最大限行った。リーフレットに関しては、リーフレットが実際に読まれたか不明で、読んだことの効果の判定はできない。		
研究の結論	RCTの手法を用いて、一般成人検診の診察時による医師による禁煙個別指導の評価を行った。医師による禁煙指導を受けた群では、喫煙本数も減少の傾向を示しており、このような方法での禁煙指導の展開も有効であることが示唆された。		
我が国での適用性	日常診療の中で医師が禁煙指導を行うことが時間的に困難でないことが示された。また、確実に読んでもらえるように指示しないリーフレット配布のみでは効果がないことも示された。よって、保健事業としては、医師の日常診療の中での禁煙指導に有用性があると思われる。		
整理番号			

複数選択可

論文名	人間ドックにおける禁煙啓発の効果に関する研究		
著者	小笹晃太郎 東あかね 白枝修 渡辺能行 青池晟 川井啓市 西村伸治		
雑誌名	日本公衛誌 38巻 1号 pp 45-50 発行年 1991年		
対策の種類	<input checked="" type="checkbox"/> 地域全体への対策	<input type="checkbox"/> ハイリスク個人への対策	
研究の種類	<input checked="" type="checkbox"/> Efficacy研究	<input type="checkbox"/> 有効性研究	<input type="checkbox"/> 保健事業の実例
対象の地域	<input checked="" type="checkbox"/> 国内 <input type="checkbox"/> 国外()	対象者性別	<input checked="" type="checkbox"/> 男性 <input type="checkbox"/> 女性 <input type="checkbox"/> 男女
対象の年齢	実施群46.2歳 対照群49.0歳 平均	調査期間	対象選定期間;昭和63年(1988)4月から7月
研究の手法	介入研究: <input checked="" type="checkbox"/> 無作為対照比較試験 <input type="checkbox"/> 対照なし <input type="checkbox"/> その他 観察研究: <input type="checkbox"/> 前向き研究 <input type="checkbox"/> 断面研究	エビデンスレベル level 1	
教育の内容	<input type="checkbox"/> 脂肪 <input type="checkbox"/> カルシウム <input type="checkbox"/> 食塩 <input checked="" type="checkbox"/> 喫煙 <input type="checkbox"/> 防煙 <input type="checkbox"/> ビタミン <input type="checkbox"/> その他 <input type="checkbox"/> カリウム <input type="checkbox"/> エネルギー <input type="checkbox"/> サプリメント <input type="checkbox"/> 運動 <input type="checkbox"/> 肥満 <input type="checkbox"/> 飲酒 ()		
病態の内容	<input type="checkbox"/> 高血圧 <input type="checkbox"/> 高脂血症 <input type="checkbox"/> 糖尿病 <input type="checkbox"/> 訪問指導		
研究デザイン	(介入研究の場合プロトコルとして介入の期間、間隔、頻度、対照群の内容を明記のこと)		
研究対象	健診センターの人間ドックを受診した喫煙者(過去1年間習慣的に喫煙していた者)、 女性は少数であったため解析は男性のみ。解析対象者数:実施群169人対照群187人計356人 実施群:啓発効果を見るため1)医師診察時に啓発の案内をし、アンケート、禁煙リーフレット配布 2)啓発用写真集とその説明を録音したテープレコーダの貸し出し 対照群:アンケート記入(啓発への感想以外は実施群と同じもの)割付方法:外来診察室2つに無作為に 受け付け順に割り当て。		
有効性評価の検討	禁煙率、喫煙指数別・喫煙を控えている場所の有無・要因ごとの禁煙率検討。		
追跡調査方法	6ヵ月後に電話 両群とも70%の回答。		
研究の要旨	<p>1. 対象者の属性 実施群では受診時の年齢および喫煙開始年齢の平均が有意に若く実施群19.6歳 対照群21.1歳 $p<0.05$、喫煙指数の平均は有意に小さく(実施群591人対照群688人 $p<0.01$)、 禁煙を考えたことのない人が多い傾向であった。対照群は禁煙を実行した人が有意に多かった($P<0.1$)。 喫煙を控えている場所の有無は両群とも50%だが、対照群の方が具体的場所を記入した人が有意に多 かった。</p> <p>2. 禁煙の意志 ()内は%、実施群対照群の順で、禁煙する(4.1,2.1)、減煙後に禁煙(27,21)、 減煙する(26,28)で両群比較したが有意差なし。</p> <p>3. 喫煙の関係する病気 両群とも肺がんは90%喫煙と関係があると回答、他は実施群と対照群で胃がん、 胃潰瘍、慢性気管支炎、胎児への悪影響($p<0.05$)、喘息($p<0.1$)で有意差があった。高血圧症、 心筋梗塞および老人性痴呆では有意差なし。</p> <p>4. 禁煙率 無回答者も母数に含めた禁煙率は実施群で8.9%、対照群で5.9%、 減煙している人は両群共に17%でとも有意差はなし。</p> <p>5. 背景要因ごとの禁煙状況 両群とも年齢が高くなるほど禁煙率が高く、実施群では禁煙開始年齢が 若年ほど、対照群では後年ほど禁煙率が高くなる逆の傾向を示した。禁煙指数400未満の者および、 禁煙経験のある者では、実施群の方が対照群よりも有意に高い禁煙率を示した($p<0.05$および$p<0.1$)。 喫煙を控えている場所のある人はそうでない人より実施群対照群共に有意に高い禁煙率を示した</p>		
研究の結論	人手をかけない簡易的な方法での介入で、6ヵ月後の禁煙率は実施群で8.9%対照群で5.9%で有意差は見られ なかったが、在来の研究に遜色ない介入成果が得られた。本方法の改良と試行が今後期待される。		
我が国での適用性	有意差が見られないものの、人間ドックという多くの喫煙者に会える場で、このような簡易な方法で 対照群より効果がある介入ができるということは、有用性を論じられないまでも、保健事業を考える際に 参考にすべきだと思われる。		

複数選択可

論文名	保健所における禁煙個別指導の効果に関する研究		
著者	赤羽恵一 穴田喜美子 有埜みや子 小野彰子 朝長まり子 中村美奈子 西田美佐 山川直子 吉次美智子 志毛ただ子 大井照 徳留修身 袁輪真澄 母里啓子 丹後俊郎 藤田利治 上畑鉄之丞		
雑誌名	日本公衛誌 39巻 4号 pp 199-204 発行年 1992年		
対策の種類	<input checked="" type="checkbox"/> 地域全体への対策	<input type="checkbox"/> ハイリスク個人への対策	
研究の種類	<input checked="" type="checkbox"/> Efficacy研究	<input type="checkbox"/> 有効性研究	<input type="checkbox"/> 保健事業の実例
対象の地域	<input checked="" type="checkbox"/> 国内 <input type="checkbox"/> 国外()	対象者性別	<input checked="" type="checkbox"/> 男性 <input type="checkbox"/> 女性 <input type="checkbox"/> 男女
対象の年齢	18~70歳	調査期間	記載なし
研究の手法	介入研究: <input checked="" type="checkbox"/> 無作為対照比較試験 <input type="checkbox"/> 対照なし <input type="checkbox"/> その他 観察研究: <input type="checkbox"/> 前向き研究 <input type="checkbox"/> 断面研究	エビデンスレベル level 1	
教育の内容	<input type="checkbox"/> 脂肪 <input type="checkbox"/> カルシウム <input type="checkbox"/> 食塩 <input checked="" type="checkbox"/> 喫煙 <input type="checkbox"/> 防煙 <input type="checkbox"/> ビタミン <input type="checkbox"/> その他 <input type="checkbox"/> カウム <input type="checkbox"/> エネルギー <input type="checkbox"/> サプリメント <input type="checkbox"/> 運動 <input type="checkbox"/> 肥満 <input type="checkbox"/> 飲酒 ()		
病態の内容	<input type="checkbox"/> 高血圧 <input type="checkbox"/> 高脂血症 <input type="checkbox"/> 糖尿病 <input type="checkbox"/> 訪問指導		
研究デザイン	介入研究の場合プロトコルとして介入の期間、間隔、頻度、対照群の内容を明記のこと		
研究対象	保健所の職場健診受診者の男子喫煙者対象者解析対象者数:指導群119人対照群88人。 指導群:金曜日の健診受診者 禁煙指導は、1)禁煙意欲あり2)禁煙意欲ないがたばこ有害知識あり 3)禁煙意欲なしで知識なしに大別し、5-10分の個別指導(指導マニュアルにて事前練習あり)し、独自のパンフレット、禁煙カレンダー、禁煙心経を配布、1ヶ月の内の8割禁煙ができれば記念品を渡すことを明記。対照群:月曜日の健診受診者で調査票回収のみの介入。割付方法:曜日別の無作為割付 有効性評価の指標:禁煙指導1ヵ月後の喫煙行動変化、禁煙意欲の変化、たばこ害の認識変化、喫煙者と喫煙量減少者の背景分析。追跡調査の方法:禁煙指導後1ヶ月時点で、両群共に会社または自宅に電話をかけ、本人または家族より喫煙状況を聴取。		
研究の要旨	<p>1. 対象者の特性 喫煙開始年齢、喫煙本数、喫煙歴、禁煙意欲、たばこ有害の知識、健康状態認識、既往症の有無には差が見られず、自覚症状には有意差がみられた(p<0.01)が、健康良好と自覚している者は両群とも8割以上で差は見られず。職業分布では、事務が指導群に(p<0.05)警備(p<0.01)、その他(p<0.001)が対照群に有意に多かった。</p> <p>2. 禁煙指導の効果 1)禁煙指導1ヵ月後の喫煙状況は指導群に禁煙者、喫煙量の減少が多く有意差が見られた(P<0.001)。指導群では禁煙者5.9% * 追跡不能者を禁煙できないものとして5.3%で、対照群は禁煙していたものはおらず有意差が見られた(p<0.05)。 2)喫煙に対する意識 指導群では対照群に比べて禁煙意欲の高まったものがあった(指導群:意欲向上10.9%対照群5.1% U検定で差なし)。</p> <p>3. 喫煙者と喫煙量減少者の背景 1)一般的背景 喫煙行動が望ましい行動に向かったものは、仕事で人と接することが多い者に有意差があった(p<0.05)。外で飲酒の機会が多い者、健康が良好でない者、既往歴のある者の率が、喫煙量不変+増加群に比べ多かった(差なし)。 2)喫煙歴 喫煙行動が望ましい行動に向かった者は、喫煙年数が10年以上の者が多かった(p<0.1)。喫煙開始年齢が20歳以上、1日あたり喫煙本数が20本未満、禁煙経験がある者の率が、不変+増加群に比べ高かった(差なし)。 3)喫煙に対する意識 喫煙が望ましい方向に向かった者は、指導前に禁煙意欲のあった者、禁煙は簡単と思っていた者、喫煙マナーが良い者、喫煙は大変有害と思っていた者の率が比較的高かった(差なし)。</p>		
研究の結論	禁煙意欲の不明確な一般の喫煙者に対し、職場健診という多くの受診者に指導ができる場で、短時間にかつ健診の一連の流れを妨げることなく禁煙個別指導を実施し、成果を得た。		
我が国での適用性	職場健診という多くの喫煙者に出会える場で、短時間で健診の流れを妨げることなく、有効な介入が行われている。我が国ではこのような機会は多くあり、有用性のあるこのような簡易禁煙指導が普及することが望まれる。		
整理番号			

複数選択可

論文名	人間ドックにおける簡易禁煙指導の効果		
著者	東あかね 小笹晃太郎 渡辺能行 林恭平 青池晟 川井啓市 中澤敦子 高浜聖二 西村伸治		
雑誌名	日公衛誌 4 2 巻 5 号 pp 3 1 3 - 3 2 1 発行年 1 9 9 5 年		
対策の種類	<input checked="" type="checkbox"/> 地域全体への対策 <input type="checkbox"/> ハイリスク個人への対策		
研究の種類	<input checked="" type="checkbox"/> Efficacy研究 <input type="checkbox"/> 有効性研究 <input type="checkbox"/> 保健事業の実例		
対象の地域	<input checked="" type="checkbox"/> 国内 <input type="checkbox"/> 国外()	対象者性別	<input type="checkbox"/> 男性 <input type="checkbox"/> 女性 <input checked="" type="checkbox"/> 男女
対象の年齢	群ごとに記載 47-49歳平均	調査期間	記載なし
研究の手法	介入研究: <input checked="" type="checkbox"/> 無作為対照比較試験 <input type="checkbox"/> 対照なし <input type="checkbox"/> その他 観察研究: <input type="checkbox"/> 前向き研究 <input type="checkbox"/> 断面研究	エビデンスレベル level 1	
教育の内容	<input type="checkbox"/> 脂肪 <input type="checkbox"/> カルシウム <input type="checkbox"/> 食塩 <input checked="" type="checkbox"/> 喫煙 <input type="checkbox"/> 防煙 <input type="checkbox"/> ビタミン <input type="checkbox"/> その他 <input type="checkbox"/> カウム <input type="checkbox"/> エネルギー <input type="checkbox"/> サプリメント <input type="checkbox"/> 運動 <input type="checkbox"/> 肥満 <input type="checkbox"/> 飲酒 ()		
病態の内容	<input type="checkbox"/> 高血圧 <input type="checkbox"/> 高脂血症 <input type="checkbox"/> 糖尿病 <input type="checkbox"/> 訪問指導		
研究デザイン(介入研究の場合プロトコールとして介入の期間、間隔、頻度、対照群の内容を明記のこと) 研究対象:6ヶ月間に京都市内の一病院内外来人間ドックを受診した喫煙者。 割付方法:前半の3ヶ月月水金、後半は火木土に来た患者を指導群に、その逆を対照群に割付。 指導群:内科医による2分の禁煙指導、景品付きたばこクイズ、禁煙・節煙の努力目標選択、禁煙方法の提示、アンケート記入依頼。受診2週間後にドック結果返却時にクイズ採点返却、受診1ヵ月後に禁煙支援葉書送付、6ヵ月後の追跡調査で禁煙していたものはテレホンカードと禁煙継続支援メッセージを郵送。 対照群:アンケート記入依頼解析対象者数:957人(指導群:男性426人女性42人対照群:男性413人女性76人)有効性評価指標:禁煙率と、禁煙の禁煙せずに対する相対危険度。 追跡調査方法:受診6ヶ月後・1年後に往復はがきによって喫煙状況調査、未回答者には電話調査。			
研究の要旨 1. 指導群・対照群の特性比較 男女共に平均年齢、喫煙状況、過去の禁煙経験(両群に50%)に差は見られなかった。最長禁煙期間は1週間から1年以上までばらつきがあった。禁煙への関心(男性・準備期)では指導群で有意に高かった($p<0.05$)。禁煙への自信については、男女、指導群対照群別に差は見られなかった。 2. 禁煙率 6ヵ月後の男性の禁煙率は指導群7.3%、対照群4.4%と指導群で1.7倍高かったが、統計学的に有意ではなかった。しかし節煙者は指導群20.2%対照群13.6%で有意であった($p<0.01$)。女性の禁煙率は指導群16.7%対照群14.5%、節煙者は指導群23.8%対照群10.5%で差は見られなかった。1年後の禁煙率は男女において指導群対照群ともに6ヵ月後より増加し、男性の指導群10.1%対照群5.3%で差が見られた($p<0.01$)。喫煙状況「変化なし」は6ヵ月後に比べ減少し、対照群と比べて有意に低かった($p<0.05$)。女性では指導群23.8%対照群17.1%であったが有意ではなかった。 3. 1年後の禁煙者の内訳 男性での内訳は、6ヵ月後から禁煙を継続していた継続禁煙者は指導群20人で全体の4.7%、禁煙継続率64.5% 対照群9人2.2%、禁煙継続率50.0%で有意だった($p<0.05$)。1年後に新規で禁煙していた者は指導群23人5.4%対照群13人3.1%で差は見られないが1.7倍であった。 4. 禁煙を目的変数とした多重ロジスティック分析 6ヵ月後846人1年後834人を解析対象者として「禁煙」を目的変数とし、禁煙に関する要因(性、年齢、ニコチン依存度、喫煙指数、指導の有無、禁煙への関心)を多重ロジスティックモデルを用いて分析したところ、「6ヵ月後の禁煙」にはニコチン依存度が低いこと、禁煙への関心が準備期、女性が統計学的に有意な関連となった。「1年後の禁煙」と有意な関連要因は上記の他に、指導群であることが加わった。			
研究の結論 簡易禁煙指導のRCTを、喫煙対象者に行ったところ、1年後の禁煙率は有意であり、禁煙達成の背景要因として、ニコチン依存度が低い、禁煙への関心がある、女性である、指導群であるなどが有意だった。			
我が国での適用性 人間ドックという多くの喫煙者に出会える場で、短時間で有効な介入が行われている。我が国ではこのような機会は多くあり、有用性のあるこのような簡易禁煙指導が普及することが望まれる。			
整理番号			複数選択可

論文名	行動科学と禁煙指導		
著者	中村正和		
雑誌名	日本総合健診医学会誌 26巻 2号 p.190-192 発行年 1999年		
対策の種類	<input checked="" type="checkbox"/> 地域全体への対策	<input type="checkbox"/> ハイリスク個人への対策	
研究の種類	<input checked="" type="checkbox"/> Efficacy研究	<input type="checkbox"/> 有効性研究	<input type="checkbox"/> 保健事業の実例
対象の地域	<input checked="" type="checkbox"/> 国内 <input type="checkbox"/> 国外()	対象者性別	<input type="checkbox"/> 男性 <input type="checkbox"/> 女性 <input type="checkbox"/> 男女
対象の年齢	記載なし	調査期間	記載なし
研究の手法	介入研究: <input type="checkbox"/> 無作為対照比較試験 <input type="checkbox"/> 対照なし <input checked="" type="checkbox"/> その他 観察研究: <input type="checkbox"/> 前向き研究 <input type="checkbox"/> 断面研究	エビデンスレベル level 6	
教育の内容	<input type="checkbox"/> 脂肪 <input type="checkbox"/> カルシウム <input type="checkbox"/> 食塩 <input checked="" type="checkbox"/> 喫煙 <input type="checkbox"/> 防煙 <input type="checkbox"/> ビタミン <input type="checkbox"/> その他 <input type="checkbox"/> カウム <input type="checkbox"/> エネルギー <input type="checkbox"/> サプリメント <input type="checkbox"/> 運動 <input type="checkbox"/> 肥満 <input type="checkbox"/> 飲酒 ()		
病態の内容	<input type="checkbox"/> 高血圧 <input type="checkbox"/> 高脂血症 <input type="checkbox"/> 糖尿病 <input type="checkbox"/> 訪問指導		
研究デザイン	(介入研究の場合プロトコールとして介入の期間、間隔、頻度、対照群の内容を明記のこと)		
<p>行動科学を理論的に説明し、健康教育の一環である禁煙指導に、どのような行動科学理論が応用されているかを示し、実際に開発されるプログラムはEfficacyStudyとEffectivenessStudyで評価していくことが重要であると筆者は説いている。</p> <p>この二つを実際に取り組んでいる健診の場での禁煙介入有効性評価のプロジェクトを具体例を上げて検証、説明している。</p>			
研究の要旨			
<p>1. 『健診の場における禁煙指導の有効性の評価: EfficacyStudy』</p> <p>Zellenの変法を用いた準無作為比較対照研究で、両群に呼気COや尿中ニコチン大社産物濃度測定を行い、指導群には喫煙ステージ(Prochaskaの分類基準を一部改変)に合わせた個別指導を平均15-20分行った。</p> <p>対照群は、たばこの害のリーフレットを手渡し禁煙するよう言う程度の介入を行った。指導群で、禁煙開始日を設定した者に対しては禁煙の実行・支援のために3ヶ月間4回の電話フォローを実施。指導効果は禁煙率で、6ヶ月・1年後に追跡調査し、客観的評価として呼気CO、家族・同僚の証言などを用いた。</p> <p>研究対象者の背景を比較したところ、禁煙成功に関連される性・年齢・喫煙ステージ・禁煙経験・禁煙の自信において差は無かった。しかし、喫煙本数・呼気CO・ニコチン依存度において、指導群のほうが対照群に比べて有意に高かった。指導群において禁煙開始日の設定は「無関心期」「関心期」「準備期」とステージが高いほど開始日を設定する割合が高かった。6ヵ月後の禁煙率は指導群12.9%対照群5.1%で、指導群のほうが対照群に比べ2.5倍有意に高かった(p<0.005)。</p> <p>対照群に対する指導群の補正禁煙オッズ比は3.9倍と有意に高く、禁煙指導の効果が確認された。ステージ別の補正禁煙オッズ比は、関心期で4.5倍、準備期で18.9倍であった。</p>			
<p>2. 『EffectivenessStudyのための指導者トレーニングプログラムの開発』</p> <p>このプログラムは「基礎講習」「体験指導」「事例検討」の3部で構成。特徴は受講者が指導知識と指導技術を習得できる点である。9施設の指導スタッフ31人に、これを用いたトレーニングを実施。その結果、基礎講習前後で禁煙指導に関する知識が向上するだけでなく、各ステージの喫煙者に対する禁煙指導の自信も有意な向上が見られた。</p>			
研究の結論			
<p>行動科学理論に基づき、禁煙指導プログラムを開発してきたが、EfficacyStudyやEffectivenessStudyで有効性を確認しながら、効果的効率的なよりよいプログラムを開発していかなければならない。</p>			
我が国での適用性			
<p>綿密なデザインで行われているこの介入は今後、保険事業に取り入れるべき介入である。特に指導者トレーニングプログラムについては未だ、指導者資格の法化もされておらず、保健事業の一部として取り入れながら、今後さらに研究が必要である分野だと思われる。</p>			
整理番号			

複数選択可

論文名	健康診断の場における個別禁煙指導の効果		
著者	寺澤哲郎 間宮とし子 増居志津子 中村正和		
雑誌名	産業衛生学雑誌 4 3 巻 6 号 pp 2 0 7 - 2 1 3 発行年 2 0 0 1 年		
対策の種類	<input checked="" type="checkbox"/> 地域全体への対策 <input type="checkbox"/> ハイリスク個人への対策		
研究の種類	<input checked="" type="checkbox"/> Efficacy研究 <input type="checkbox"/> 有効性研究 <input type="checkbox"/> 保健事業の実例		
対象の地域	<input checked="" type="checkbox"/> 国内 <input type="checkbox"/> 国外()	対象者性別	<input checked="" type="checkbox"/> 男性 <input type="checkbox"/> 女性 <input type="checkbox"/> 男女
対象の年齢	記載なし	調査期間	記載なし
研究の手法	介入研究: <input checked="" type="checkbox"/> 無作為対照比較試験 <input type="checkbox"/> 対照なし <input type="checkbox"/> その他 観察研究: <input type="checkbox"/> 前向き研究 <input type="checkbox"/> 断面研究	エビデンスレベル level 1	
教育の内容	<input type="checkbox"/> 脂肪 <input type="checkbox"/> カルシウム <input type="checkbox"/> 食塩 <input checked="" type="checkbox"/> 喫煙 <input type="checkbox"/> 防煙 <input type="checkbox"/> ビタミン <input type="checkbox"/> その他 <input type="checkbox"/> カウム <input type="checkbox"/> エネルギー <input type="checkbox"/> サプリメント <input type="checkbox"/> 運動 <input type="checkbox"/> 肥満 <input type="checkbox"/> 飲酒 ()		
病態の内容	<input type="checkbox"/> 高血圧 <input type="checkbox"/> 高脂血症 <input type="checkbox"/> 糖尿病 <input type="checkbox"/> 訪問指導		
研究デザイン	(介入研究の場合プロトコルとして介入の期間、間隔、頻度、対照群の内容を明記のこと)		
研究対象	平成10年7月-8月に定期健康診断で健康管理センターを受診した男性喫煙者全員。 これに対してアンケート調査、喫煙状況・禁煙状況を確認し、呼気CO測定実施。 禁煙開始日を設定した者は電話フォローアップ(計4回)。解析対象者数:228名 指導群:尿中ニコチン代謝産物測定(ニコチェック)、禁煙ステージ分類別個別禁煙指導(中村らの禁煙指導者プログラムでトレーニングを受けた看護職による)。対照群:呼気CO濃度測定結果通知、タバコに対するリーフレット配布。割付方法:社員番号で無作為に割り付け。有効性評価の指標:禁煙率、禁煙ステージなど。追跡調査の方法:6ヵ月後・1年後の時点で、両群対象者に喫煙状況のアンケート実施		
研究の要旨	<p>1. 両群の特性 両群間に顕著な差なし。</p> <p>2. 禁煙状況 断面禁煙率は6ヵ月後、1年後ともに指導群11.1%対照群1.8%で、有意差を認め(p<0.01)、断面禁煙率は6.2倍であった。継続喫煙率は指導群6.8%対照群0.9%で有意差を認め(p<0.05)、継続喫煙率は7.6倍に上がった。</p> <p>3. 喫煙ステージ(無関心期・関心期Ⅰ・関心期Ⅱ・準備期*) 禁煙開始日設定率はステージが上がるにしたがって高くなる傾向を示した。禁煙成功率は、1年後の関心期Ⅱを除いて、指導群が対照群に比し高値で、関心期Ⅰでは、6ヵ月後1年後の断面禁煙率において指導群が対照群に比し有意に高値(p<0.05)であった。</p> <p>4. 禁煙成功者と非成功者の比較 禁煙ステージについては、成功者により禁煙に対する準備性が高い傾向を認め、尿中ニコチン代謝産物については成功者に低い傾向を認めたが、喫煙本数・禁煙経緯・ニコチン依存度・禁煙の自信・呼気CO濃度など、その他の指標については、成功者と非成功者の間に有意な差を認めなかった。</p> <p>* 無関心期:アンケート中に「禁煙に関心があるか」に対し、「関心がない」と答えた者 関心期Ⅰ:「関心はあるが6ヶ月以内に禁煙しようとは考えていない」と答えた者 関心期Ⅱ:「6ヶ月以内に禁煙しようと考えているが、1ヶ月以内に禁煙する予定はない」と答えた者 準備期:「1ヶ月以内に禁煙する予定である」と答えた者 Prochaskaらが提唱しているステージ分類を一部改変</p>		
研究の結論	この禁煙指導プログラムの有効性は有意に認められた。今後いろいろな条件下でこのプログラムの有効性を確認していきたい。		
我が国での適用性	健診の場という多くの喫煙者に出会える場で、トレーニングをうけた指導者が介入しており、有用性のある介入である。我が国ではこのような機会は多くあり、このような介入方法が普及することが望まれる。ただし、禁煙指導の指導者育成が必要である。		
整理番号			

複数選択可

論文名	市役所職員への無作為割付による禁煙介入研究		
著者	清水潤子 喜多義邦 甲斐恵子 岡山明 S.R.Choudhury 川島淳子 上島弘嗣		
雑誌名	日公衛誌 46巻 1号 pp 3-13 発行年 1999年		
対策の種類	<input checked="" type="checkbox"/> 地域全体への対策 <input type="checkbox"/> ハイリスク個人への対策		
研究の種類	<input checked="" type="checkbox"/> Efficacy研究 <input type="checkbox"/> 有効性研究 <input type="checkbox"/> 保健事業の実例		
対象の地域	<input checked="" type="checkbox"/> 国内 <input type="checkbox"/> 国外()	対象者性別	<input type="checkbox"/> 男性 <input type="checkbox"/> 女性 <input checked="" type="checkbox"/> 男女
対象の年齢	記載なし	調査期間	記載なし
研究の手法	介入研究: <input checked="" type="checkbox"/> 無作為対照比較試験 <input type="checkbox"/> 対照なし <input type="checkbox"/> その他 観察研究: <input type="checkbox"/> 前向き研究 <input type="checkbox"/> 断面研究	エビデンスレベル level 1	
教育の内容	<input type="checkbox"/> 脂肪 <input type="checkbox"/> カルシウム <input type="checkbox"/> 食塩 <input checked="" type="checkbox"/> 喫煙 <input type="checkbox"/> 防煙 <input type="checkbox"/> ビタミン <input type="checkbox"/> その他 <input type="checkbox"/> カウム <input type="checkbox"/> エネルギー <input type="checkbox"/> サプリメント <input type="checkbox"/> 運動 <input type="checkbox"/> 肥満 <input type="checkbox"/> 飲酒 ()		
病態の内容	<input type="checkbox"/> 高血圧 <input type="checkbox"/> 高脂血症 <input type="checkbox"/> 糖尿病 <input type="checkbox"/> 訪問指導		
研究デザイン(介入研究の場合プロトコールとして介入の期間、間隔、頻度、対照群の内容を明記のこと) 研究対象: 近江八幡市の市職員解析対象者数: 52人(うち女性2名)。 割り付け方法: 「コントロール群に遅れて介入を加える方法(上島法)」。 介入群: 前期5ヶ月間に集団2回、個別指導3回実施。 対照群: 前期第一回集団指導時に禁煙と関係ない内容の健康教育をした後、後期開始まで禁煙指導は行わず、後期5ヶ月に介入群と同様の指導を行った。 有効性評価の指標: 介入前期5ヶ月終了時点、後期終了時、後期終了6ヶ月後、1年後の禁煙率。 禁煙達成認定は「本人の申し出」と「呼気中CO濃度測定値5ppm以下」の者。 追跡調査の方法: 後期介入終了後6ヶ月、1年。			
研究の要旨			
1. 禁煙教育プログラム 1) スタッフの訓練—技術の標準化 問診方法など。 2) ベースライン調査 問診(HRA、依存度、既往症、知識)、呼気中CO測定 採血検尿など。 3) ランダム化 4) 開始時 集団指導Ⅰ 喫煙の有害性、禁煙の効果。 5) 2週間後 個別指導Ⅰ 検査結果説明。 6) 1か月半後 集団指導Ⅱ 禁煙のコツ 7) 2か月後 個別指導 禁煙宣誓書を渡す 8) 3か月後 禁煙宣誓書提出(11人が宣言) 9) 4か月後 禁煙月間 個別指導Ⅲ 禁煙による離脱症状のフォロー 10) 5か月後後期終了 禁煙表彰(副賞の食事券進呈)検査、禁煙非達成者のうち、希望者には指導継続。			
2. 結果 介入前期終了時における禁煙率は、介入群が19.2%(26人中5人)、対照群が7.4%(27人中2人)であり、有意差は見られず(禁煙達成率は対照群に比し、介入群で2倍あったが有意差検出できず、有意差検出可能な標本サイズは両群で計160人となる)。 介入後期終了時における禁煙率は32.1%(全対象者53人中17人)であり、後期終了後6ヶ月日が19.2%、1年目は13.2%であった。禁煙達成者と非達成者とを比較した結果、達成者のほうが開始時における禁煙意欲があり、年齢が若く、開始時の呼気中CO濃度値が有意に低いことがわかった(p<0.01)。			
研究の結論			
標本サイズが53人と不十分だったため禁煙教育の効果を検証するに至らなかったが、後期介入終了時の禁煙率は両群合わせて32.1%、1年後でも13.2%であり一定の効果がある可能性があると言える。			
我が国での適用性			
標本サイズが53人と小さく、有用であると断言することはできないが、一定の効果があると考えられるため、今後の保健事業を考える際に、参考になると思われる。しかし人的資源の確保が必須である介入である。			
整理番号			

複数選択可

論文名	Effects of stage-matched repeated individual counseling on smoking cessation;A randomized controlled trial for the high-risk strategy by lifestyle modification(HISLIM)study		
著者	Masakazu Nakamura,Shizuko Masui,Akira Okayama,hirotsugu Ueshima and the HISLIM reserch group		
雑誌名	Environmental health and preventive medicine 9巻 4号 pf 152-159 発行年 2004年		
対策の種類	<input type="checkbox"/> 地域全体への対策 <input checked="" type="checkbox"/> ハイリスク個人への対策		
研究の種類	<input checked="" type="checkbox"/> Efficacy研究 <input type="checkbox"/> 有効性研究 <input type="checkbox"/> 保健事業の実例		
対象の地域	<input checked="" type="checkbox"/> 国内 <input type="checkbox"/> 国外()	対象者性別	<input type="checkbox"/> 男性 <input type="checkbox"/> 女性 <input checked="" type="checkbox"/> 男女
対象の年齢	20-69歳	調査期間	記載なし
研究の手法	介入研究: <input checked="" type="checkbox"/> 無作為対照比較試験 <input type="checkbox"/> 対照なし <input type="checkbox"/> その他 観察研究: <input type="checkbox"/> 前向き研究 <input type="checkbox"/> 断面研究	エビデンスレベル level 1	
教育の内容	<input type="checkbox"/> 脂肪 <input type="checkbox"/> カルシウム <input type="checkbox"/> 食塩 <input checked="" type="checkbox"/> 喫煙 <input type="checkbox"/> 防煙 <input type="checkbox"/> ビタミン <input type="checkbox"/> その他 <input type="checkbox"/> カリウム <input type="checkbox"/> エネルギー <input type="checkbox"/> サプリメント <input type="checkbox"/> 運動 <input type="checkbox"/> 肥満 <input type="checkbox"/> 飲酒 ()		
病態の内容	<input type="checkbox"/> 高血圧 <input type="checkbox"/> 高脂血症 <input type="checkbox"/> 糖尿病 <input type="checkbox"/> 訪問指導		
研究デザイン (介入研究の場合プロトコールとして介入の期間、間隔、頻度、対照群の内容を明記のこと) 研究対象: 20-69歳の高血圧・高脂血症・喫煙の危険因子のうち2つをもつ喫煙者で1年以上前から喫煙している人。 割り付け方法: 無作為 介入群: 初回40分と20-30分のフォローアップセッション4回からなるステージに合った個別カウンセリング。 対照群: 高血圧と高脂血症のための個別行動学的カウンセリング。 有効性評価の指標: 最初の介入終了後1、2、4、6ヶ月時の禁煙率。 追跡調査の方法: 最初の介入終了後1、2、4、6ヶ月。			
研究の要旨 1. 呼気CO試験で確認された6ヶ月時の禁煙率は介入群(13.6%)において対照群(2.5%)の5.4倍高かった。(p<0.001) 2. ベースラインのステージ変化に基づいてデータを解析すると、対照群に対して介入群の喫煙者はそれぞれのステージ変化と共に6ヶ月時の禁煙率に有意な差がみられた。 3. オッズ比は無関心期で6.4(p<0.001)、関心期で6.7(p<0.001)、準備期で6.2(p<0.01)であった。 4. 研究の場(職域・地域)や高血圧や高脂血症の有無に関わらない介入の肯定的で堅実な効果があった。			
研究の結論 喫煙準備のために任意抽出された喫煙者の禁煙における行動学的個別カウンセリングを繰り返し行う介入の効果を示した。この結果はtranstheoretical modelに基づいたステージに合った個別カウンセリングは禁煙準備ができた喫煙者と同じようにモチベーションが低い喫煙者においても有効であることを示唆している。			
我が国での適用性 我が国でのステージに合わせた個別カウンセリングの有効性が示され、今後、広く普及が望まれる。しかし、これだけの介入を行うには時間と人的資源が必要なため、これらの体制整備が必要である。			
整理番号			

複数選択可

論文名	喫煙とがん予防		
著者	大島明 中村正和		
雑誌名	CRC 1巻 1号 pc 162-172 発行年 1992年		
対策の種類	<input type="checkbox"/> 地域全体への対策 <input type="checkbox"/> ハイリスク個人への対策		
研究の種類	<input type="checkbox"/> Efficacy研究 <input type="checkbox"/> 有効性研究 <input type="checkbox"/> 保健事業の実例		
対象の地域	<input checked="" type="checkbox"/> 国内 <input type="checkbox"/> 国外()	対象者性別	<input type="checkbox"/> 男性 <input type="checkbox"/> 女性 <input type="checkbox"/> 男女
対象の年齢	記載なし	調査期間	記載なし
研究の手法	介入研究: <input type="checkbox"/> 無作為対照比較試験 <input type="checkbox"/> 対照なし <input type="checkbox"/> その他 観察研究: <input type="checkbox"/> 前向き研究 <input type="checkbox"/> 断面研究	エビデンスレベル level 6	
教育の内容	<input type="checkbox"/> 脂肪 <input type="checkbox"/> カルシウム <input type="checkbox"/> 食塩 <input checked="" type="checkbox"/> 喫煙 <input type="checkbox"/> 防煙 <input type="checkbox"/> ビタミン <input type="checkbox"/> その他 <input type="checkbox"/> カウム <input type="checkbox"/> エネルギー <input type="checkbox"/> サプリメント <input type="checkbox"/> 運動 <input type="checkbox"/> 肥満 <input type="checkbox"/> 飲酒 ()		
病態の内容	<input type="checkbox"/> 高血圧 <input type="checkbox"/> 高脂血症 <input type="checkbox"/> 糖尿病 <input type="checkbox"/> 訪問指導		
研究デザイン	(介入研究の場合プロトコールとして介入の期間、間隔、頻度、対照群の内容を明記のこと) タバコ離れによって肺がんなどのがんのリスクが減少することを文献レビューによって明らかにし、喫煙が予防しうるがんの原因であることを再確認し、禁煙指導法に関する国内外の研究成績を紹介し、今後の日本における喫煙対策のすすめ方について検討している。		
研究の要旨	<p>1. 禁煙指導法の開発 (1)米国Greenwald&Cullen がん制圧のプロセサー各相を踏んでいくのが望ましい。 (2)介入有効性評価 1987よりCOMMIT、1993からASSIT。 (3)Prochaska 禁煙に至る過程のステージを5つに分類。</p> <p>2. 個別禁煙指導成績 (研究者報告年・禁煙者の割合) (1)清水ら(1985)禁煙指導・リーフレット群7.8%リーフレット群3.3%対照群4.1% (2)袁輪ら(1988)禁煙指導群5.9%対照群0%(3)小川(1991)禁煙指導群23.4%食事指導群11.9% (4)小笹ら(1991)禁煙指導群8.9%対照群5.9%(5)島尾ら(1991)ニコチンガム群16.9%対照群12.4% (6)中村(1990)HRAを用いた禁煙指導26.7%HRAを用いない禁煙指導18.3%</p> <p>3. 禁煙教室(集団禁煙指導)の成績 (1)徳留ら(1986)広島市安佐南保健所 禁煙者の割合30% (2)小川ら(1988)日本禁煙協会 禁煙者の割合 32%(継続的禁煙者の割合27%)(3)伊藤ら(1988) 豊橋保健所 禁煙者の割合16%(11%) (4)廣田ら(1988) 葛飾北保健所 継続的禁煙者の割合 7% (5)中村ら(1990) 大阪がん予防センター ニコチンガム群50%(継続的禁煙者の割合50%)対照群33% (継続的禁煙者の割合20%)</p> <p>4. 禁煙コンテストの成績 (開催地・開催年・コンテスト終了時禁煙者の割合) (1)大阪1988・31.3%(2)大阪1989・13.6%(3)大阪1990・18.0%(4)高知県1989・33.6% (5)久留米市1989・30.8%(6)石川県1989・26.4%(7)石川県1990・20.1%(8)鳥取県1990・17.6% (9)某都市銀行1990・16.4%(10)東京職域1990・12.9%</p>		
研究の結論	喫煙が予防しうる単一で最大のがんの原因である事を確認した。 有効な禁煙指導法の開発とその普及を当面の緊急課題とすべきである。		
我が国での適用性	個別指導やNRT、リーフレット、禁煙コンテストなどの禁煙率を通して有効性が示されているが、レビューのため、詳細は不明である。保健事業として実施する場合はcost-effectiveなど、それぞれの介入の詳細を検討する必要がある。		
整理番号			

複数選択可

論文名	禁煙指導におけるボランティアの活用について—愛知県肺癌対策協会タバコ対策センターの活動から		
著者	植田美津江 通木俊逸		
雑誌名	日公衛誌 4 2 巻 6 号 pp 4 0 7 - 4 1 2 発行年 1 9 9 5 年		
対策の種類	<input checked="" type="checkbox"/> 地域全体への対策 <input type="checkbox"/> ハイリスク個人への対策		
研究の種類	<input type="checkbox"/> Efficacy研究 <input type="checkbox"/> 有効性研究 <input checked="" type="checkbox"/> 保健事業の実例		
対象の地域	<input checked="" type="checkbox"/> 国内 <input type="checkbox"/> 国外()	対象者性別	<input type="checkbox"/> 男性 <input type="checkbox"/> 女性 <input checked="" type="checkbox"/> 男女
対象の年齢	記載なし	調査期間	記載なし
研究の手法	介入研究: <input type="checkbox"/> 無作為対照比較試験 <input type="checkbox"/> 対照なし <input checked="" type="checkbox"/> その他 観察研究: <input type="checkbox"/> 前向き研究 <input type="checkbox"/> 断面研究	エビデンスレベル level 6	
教育の内容	<input type="checkbox"/> 脂肪 <input type="checkbox"/> カルシウム <input type="checkbox"/> 食塩 <input checked="" type="checkbox"/> 喫煙 <input type="checkbox"/> 防煙 <input type="checkbox"/> ビタミン <input type="checkbox"/> その他 <input type="checkbox"/> カウム <input type="checkbox"/> エネルギー <input type="checkbox"/> サプリメント <input type="checkbox"/> 運動 <input type="checkbox"/> 肥満 <input type="checkbox"/> 飲酒 ()		
病態の内容	<input type="checkbox"/> 高血圧 <input type="checkbox"/> 高脂血症 <input type="checkbox"/> 糖尿病 <input type="checkbox"/> 訪問指導		
研究デザイン (介入研究の場合プロトコルとして介入の期間、間隔、頻度、対照群の内容を明記のこと) 介入方法: 全ての活動は愛知県肺癌対策協会で行う。禁煙宣言の後に、あらかじめ分かれていたグループごとに話し合いを行い、アドバイザー自らの禁煙体験談をおのおのの挑戦者たちにあった禁煙法に導いていく支援。自助グループと同じ理念。 「2時間集団禁煙教室」の流れ: 講師の話Ⅰ、禁煙宣言、禁煙アドバイザーの自己紹介、グループワーク、講師の話Ⅱ、皆の前で禁煙宣言、再開日時(7-10日後)を決めて解散。			
研究の要旨 ○昭和53年に設立された『愛知県肺癌対策協会』の禁煙活動の中で、ボランティア制度を導入してきた点を、昭和59年に開始した「2時間集団禁煙教室」のグループワークにおける禁煙アドバイザーの活動を紹介しながらその有用性を紹介したもの。 ボランティアアドバイザー: 平成4年10月現在で197人。リクルート方法は年2-3回、新聞広告で公募。 条件はヘビースモーカーで現在禁煙に成功している者で、性別年齢職業は問わない。 この活動の利点: 禁煙アドバイザーはボランティアであるため低コストですむ点と活動継続の可能性が大きい点。 禁煙アドバイザーに対するアンケート結果: (1)禁煙のきっかけは人様々であること。 (2)ボランティア活動自体が自己の禁煙の継続のためになり老化防止にも役にたつこと。			
研究のまとめ: (1)禁煙指導の場をなるべく多く作る。(2)禁煙指導者として禁煙体験者の育成に努める。 (3)禁煙指導者として、中高年齢者のボランティアを活用する。			
研究の成果(禁煙率): この教室の再会式における平均禁煙成功率は55.3%、1年後の平均禁煙率22.6%。			
研究の結論 禁煙アドバイザーという、低コストで活動継続可能な方法で、1年後平均禁煙率22.6%の結果を出している。同時に、禁煙アドバイザー自体が、自己の禁煙継続に寄与できている。ボランティア禁煙体験者の活用を強く推奨する。			
我が国での適用性 我が国ではまだ少ない禁煙アドバイザーの有用性が示されている。また、禁煙は可能でも継続禁煙は難しいため、このような形で継続禁煙が続くことが有意である。低コストで持続可能な方法であるため、我が国の保健事業として取り入れていくことが望まれる。			
整理番号			

複数選択可

論文名	職場における喫煙対策—禁煙教室を実施して		
著者	安塚紀子 浜野万智子 山上徹 佐藤眞一 飯田稔 中村正和		
雑誌名	日産衛誌 38巻 号 pp 142 発行年 1996年		
対策の種類	<input type="checkbox"/> 地域全体への対策 <input type="checkbox"/> ハイリスク個人への対策		
研究の種類	<input type="checkbox"/> Efficacy研究 <input type="checkbox"/> 有効性研究 <input checked="" type="checkbox"/> 保健事業の実例		
対象の地域	<input checked="" type="checkbox"/> 国内 <input type="checkbox"/> 国外()	対象者性別	<input type="checkbox"/> 男性 <input type="checkbox"/> 女性 <input type="checkbox"/> 男女
対象の年齢	記載なし	調査期間	3年間
研究の手法	介入研究: <input type="checkbox"/> 無作為対照比較試験 <input checked="" type="checkbox"/> 対照なし <input type="checkbox"/> その他 観察研究: <input type="checkbox"/> 前向き研究 <input type="checkbox"/> 断面研究	エビデンスレベル level 4	
教育の内容	<input type="checkbox"/> 脂肪 <input type="checkbox"/> カルシウム <input type="checkbox"/> 食塩 <input checked="" type="checkbox"/> 喫煙 <input type="checkbox"/> 防煙 <input type="checkbox"/> ビタミン <input type="checkbox"/> その他 <input type="checkbox"/> カリウム <input type="checkbox"/> エネルギー <input type="checkbox"/> サプリメント <input type="checkbox"/> 運動 <input type="checkbox"/> 肥満 <input type="checkbox"/> 飲酒 ()		
病態の内容	<input type="checkbox"/> 高血圧 <input type="checkbox"/> 高脂血症 <input type="checkbox"/> 糖尿病 <input type="checkbox"/> 訪問指導		
研究デザイン (介入研究の場合プロトコールとして介入の期間、間隔、頻度、対照群の内容を明記のこと) 研究対象: 大阪府の職員で禁煙を希望する者全員とし、3年間の合計参加者43名方法: 禁煙教室を開催し、その参加者の禁煙率、禁煙前後の検査データを研究結果とする。 禁煙教室: 9月に週1回、12月に1回、翌3月に1回の計6回。内容は、講義、グループワーク、個別指導、検査データ(呼気CO、血液検査)、ニコチンガム処方(希望者)、喫煙行動の自己記録および、喫煙の自己分析。 有効性評価の指標: 禁煙成功者数、禁煙前後の検査成績。			
研究の要旨			
1. 禁煙成功者: 禁煙教室参加者43命中、成功者は17名(成功率39.6%)。 2. 年代別: 40歳代での成功例がやや多く若年者では少なかった。 3. 過去の禁煙経験: 28名が禁煙経験者でそのうち、12名が今回禁煙成功。 4. ニコチン依存度の高い人に禁煙不成功者が多かった。 5. 『思い込み喫煙』: 喫煙は気分を高め仕事の能率を上げると思い込んでいる人に禁煙成功者はいなかった。 6. ニコチンガム: ガムを使用した者は58%で禁煙成功、使用なしの者は38%であった。 7. 出席率: 平成5、6年度の禁煙教室の出席率は平均73%で、全て出席できた人は9名、内8名が禁煙成功者であった。			
研究の結論			
成功率39.6%の禁煙教室であるが、全出席の9名中8名が禁煙成功者であることから、禁煙教室の効果があると言える。ニコチン依存の高い人、思い込み喫煙に対する禁煙指導プログラムの検討が課題である。			
我が国での適用性			
禁煙教室が有効であるとしているが、詳細については不明であり、再現性がない。また、ニコチン依存度の高い喫煙者には他のプログラムとの併用が必要である。だが、禁煙成功者と不成功者の背景因子や検査データなどの情報から多角的に評価をしていくと保健事業に取り入れることができるかもしれない。			

複数選択可

論文名	禁煙教室(第6報)－7年間の成績をもとに		
著者	古瀬章子 奥村芙美子 裏前幸美 松尾真由美 吉川美津代 中村典子 三原修一 小柳敦子 小山和作		
雑誌名	日健診誌 23巻 2号 pp 233 発行年 1996年		
対策の種類	<input checked="" type="checkbox"/> 地域全体への対策 <input type="checkbox"/> ハイリスク個人への対策		
研究の種類	<input type="checkbox"/> Efficacy研究 <input type="checkbox"/> 有効性研究 <input checked="" type="checkbox"/> 保健事業の実例		
対象の地域	<input checked="" type="checkbox"/> 国内 <input type="checkbox"/> 国外()	対象者性別	<input type="checkbox"/> 男性 <input type="checkbox"/> 女性 <input checked="" type="checkbox"/> 男女
対象の年齢	記載なし	調査期間	7年間
研究の手法	介入研究: <input type="checkbox"/> 無作為対照比較試験 <input checked="" type="checkbox"/> 対照なし <input type="checkbox"/> その他 観察研究: <input type="checkbox"/> 前向き研究 <input type="checkbox"/> 断面研究	エビデンスレベル level 0	
教育の内容	<input type="checkbox"/> 脂肪 <input type="checkbox"/> カルシウム <input type="checkbox"/> 食塩 <input checked="" type="checkbox"/> 喫煙 <input type="checkbox"/> 防煙 <input type="checkbox"/> ビタミン <input type="checkbox"/> その他 <input type="checkbox"/> カウム <input type="checkbox"/> エネルギー <input type="checkbox"/> サプリメント <input type="checkbox"/> 運動 <input type="checkbox"/> 肥満 <input type="checkbox"/> 飲酒 ()		
病態の内容	<input type="checkbox"/> 高血圧 <input type="checkbox"/> 高脂血症 <input type="checkbox"/> 糖尿病 <input type="checkbox"/> 訪問指導		
研究デザイン (介入研究の場合プロトコルとして介入の期間、間隔、頻度、対照群の内容を明記のこと) 日本赤十字社熊本管理センターでは、平成7年までに10回の禁煙教室を開催してきた。 その成績と課題について検討した。 対象: 禁煙希望者 男性87名女性19名の計106名。禁煙教室:連続5日間の通所方式:講話・映画・自律訓練法・ストレッチ体操・禁煙成功者の体験発表・座談会などにより構成され、医療関係者が禁煙指導・援助を実施。 フォロー: 教室終了後も電話調査による、禁煙状況確認・アンケート調査を行い、1週間後、3・6・9・12か月後と定期的に講座を設け、禁煙継続援助を行っている。 有効性評価の指標: 禁煙率、体調変化、禁煙意欲。			
研究の要旨			
1. 禁煙率:各回の禁煙成功率には顕著な差があった (第1回54%第2回38%第3回64%第4回33%第5回14%第6回0%第7回64%第8回33%第9回50%)。			
2. 継続禁煙状況:現在まで禁煙している46%、禁煙していたが現在喫煙している11%、 現在まで喫煙している9%、一次禁煙したが再度喫煙している29%、禁煙と喫煙を繰り返している6%。			
3. 体調変化:禁煙成功者の57%、禁煙失敗者の44%が体調変化について「よい」と回答。			
4. 体重の増減:「禁煙終了後体重が増えた」と回答した者は、禁煙成功者で40%。 禁煙成功者では平均+4.8kg禁煙失敗者では+7.5kg。			
5. 健康観:「健康のために留意していることがある」と回答した者は、禁煙成功者で55%、禁煙失敗者79%。			
6. 今後の禁煙意欲:86%が再度禁煙に挑戦したいと回答、83%がニコチンガムを併用した禁煙教室を希望すると答えた。			
研究の結論			
禁煙成功のためには、長期的で定期的な援助・指導が必要である。特に禁煙失敗者に対して、再禁煙に向けての動機付けの場を設定するとともに、個々の生活状況に応じた健康増進活動を展開していくことが重要。			
我が国での適用性			
禁煙率が各回で大きく異なるため(0-64%)、その有用性は不明である。禁煙率が0%等、低い場合、なぜ低いのか検討する必要がある。			
整理番号			

複数選択可

論文名	禁煙指導法 禁煙教室		
著者	林高春		
雑誌名	日医雑誌 116巻 4号 pp 405-408 発行年 1996年		
対策の種類	<input type="checkbox"/> 地域全体への対策 <input type="checkbox"/> ハイリスク個人への対策		
研究の種類	<input type="checkbox"/> Efficacy研究 <input type="checkbox"/> 有効性研究 <input type="checkbox"/> 保健事業の実例		
対象の地域	<input checked="" type="checkbox"/> 国内 <input type="checkbox"/> 国外()	対象者性別	<input type="checkbox"/> 男性 <input type="checkbox"/> 女性 <input type="checkbox"/> 男女
対象の年齢	記載なし	調査期間	記載なし
研究の手法	介入研究: <input type="checkbox"/> 無作為対照比較試験 <input type="checkbox"/> 対照なし <input type="checkbox"/> その他 観察研究: <input type="checkbox"/> 前向き研究 <input type="checkbox"/> 断面研究	エビデンスレベル level 6	
教育の内容	<input type="checkbox"/> 脂肪 <input type="checkbox"/> カルシウム <input type="checkbox"/> 食塩 <input checked="" type="checkbox"/> 喫煙 <input type="checkbox"/> 防煙 <input type="checkbox"/> ビタミン <input type="checkbox"/> その他 <input type="checkbox"/> カリウム <input type="checkbox"/> エネルギー <input type="checkbox"/> サプリメント <input type="checkbox"/> 運動 <input type="checkbox"/> 肥満 <input type="checkbox"/> 飲酒 ()		
病態の内容	<input type="checkbox"/> 高血圧 <input type="checkbox"/> 高脂血症 <input type="checkbox"/> 糖尿病 <input type="checkbox"/> 訪問指導		
研究デザイン(介入研究の場合プロトコールとして介入の期間、間隔、頻度、対照群の内容を明記のこと)			
<p>雑誌中の特集「喫煙対策の実際」の中での禁煙指導法を紹介している一節となっている。 禁煙教室に関連するプログラムを紹介しながら、筆者の開発した「5日でたばこがやめられる」 禁煙講習会の実際について述べている。</p>			
<p>研究の要旨</p> <p>○禁煙教室は、禁煙を支援する主種の方法のうちでも成功率が高い方法として評価されている。 ○ニコチンガムやニコチンパッチのモニターの場合としても、ニコチン置換の禁煙成績向上にも役立つ。 ○最初の開発プログラムはJ.W.McFarlandにより開発され、筆者らが彼の了解を得て若干の変更を行い『5日でたばこがやめられる』禁煙講習会を開催するに至る。1966年から、東京衛生病院にて130回を越えている。 『5日でたばこがやめられる』講習会について 禁煙の方法は「断煙法」。ニコチン離脱症状の説明と軽減のヒントを与える。 31%が断煙後2日目を最も辛いと感じ、32%が3日目を辛いとした。 それを過ぎると楽になる事を説明。習慣的な生活行動を多少変えたと非喫煙状態を維持できることを伝える。 喫煙習慣の再発 禁煙教室終了時には85から90%前後が禁煙。しかし、禁煙後2週間以内に再発、3ヵ月後には三分の一が、半年後には三分の二が再発して喫煙する。禁煙が1年以上続いていたのは30%前後。 1年以上非喫煙状態が継続の場合、一応禁煙成功とみなしている。 再発予防 禁煙仲間を作って励ましあう、喫煙の場を避ける、ストレスや過労・睡眠不足を避ける。 ちょっとした喫煙はスリップ(ちょっとした間違い)として区別し、自暴自棄にならないように支援する。 体重管理、食事・運動などの予防的管理、簡単なストレス管理法も禁煙プログラムに盛り込まれている。</p>			
<p>研究の結論</p> <p>禁煙教室は頻回で、希望に応じて支援提供をするのが望ましい。よって、成功率にこだわりすぎて複雑なプログラムを作るよりも、簡単なもので頻回に提供できる方が目的にかなうと考えられる。</p>			
<p>我が国での適用性</p> <p>禁煙教室の有効性についてそのエビデンスとなるデータが述べられていないため(概況のみ)、再現性がなく、この禁煙教室が有用であるとは断言できない。しかし、今後、より詳しい研究が必要な分野だと思われる。</p>			
整理番号			

複数選択可

論文名	通信禁煙プログラム「禁煙コンテスト」の評価		
著者	木下朋子 中村正和 水田一郎 大島明		
雑誌名	日公衛誌 51巻 5号 pp 357-370 発行年 2004年		
対策の種類	<input checked="" type="checkbox"/> 地域全体への対策 <input type="checkbox"/> ハイリスク個人への対策		
研究の種類	<input type="checkbox"/> Efficacy研究 <input type="checkbox"/> 有効性研究 <input checked="" type="checkbox"/> 保健事業の実例		
対象の地域	<input checked="" type="checkbox"/> 国内 <input type="checkbox"/> 国外()	対象者性別	<input type="checkbox"/> 男性 <input type="checkbox"/> 女性 <input checked="" type="checkbox"/> 男女
対象の年齢	42.6±10.9歳 range:20-89	調査期間	記載なし
研究の手法	介入研究: <input type="checkbox"/> 無作為対照比較試験 <input type="checkbox"/> 対照なし <input checked="" type="checkbox"/> その他 観察研究: <input type="checkbox"/> 前向き研究 <input type="checkbox"/> 断面研究	エビデンスレベル level 0	
教育の内容	<input type="checkbox"/> 脂肪 <input type="checkbox"/> カルシウム <input type="checkbox"/> 食塩 <input checked="" type="checkbox"/> 喫煙 <input type="checkbox"/> 防煙 <input type="checkbox"/> ビタミン <input type="checkbox"/> その他 <input type="checkbox"/> カウム <input type="checkbox"/> エネルギー <input type="checkbox"/> サプリメント <input type="checkbox"/> 運動 <input type="checkbox"/> 肥満 <input type="checkbox"/> 飲酒 ()		
病態の内容	<input type="checkbox"/> 高血圧 <input type="checkbox"/> 高脂血症 <input type="checkbox"/> 糖尿病 <input type="checkbox"/> 訪問指導		
研究デザイン	(介入研究の場合プロトコルとして介入の期間、間隔、頻度、対照群の内容を明記のこと)		
	<p>「禁煙コンテスト」: Quit&Win方略の一つ。特徴は一度に多くの喫煙者を介入の対象とし、禁煙に成功すると抽選で商品が贈られる点。介入プログラム: (財)大阪がん予防検診センターが1998-2000年にかけて3回開催した「らくらく禁煙コンテスト」を設定。参加募集は新聞や雑誌で平均62紙で開催時期の約2ヶ月前から1ヶ月にわたり、「個人」「職場単位」の2種類で行った。教材(禁煙コンテスト説明書、具体的な禁煙方法に関するセルフヘルプブック、喫煙に関する問題を示した小読本)と、その他(提出用レポート、個人特性アンケート、調査票返信用封筒)は郵送。一人当たりの参加費用は3500円。禁煙成功者の商品は抽選で旅行券など、成功者全員に成功認定証と特製テレホンカード。 研究対象: 1998~2000に(財)大阪がん予防検診センターが開催した3回のコンテストの申込者4221人。 解析対象者数: 2540人禁煙状況の把握: 本人と二人の証人の申告</p>		
	<p>1. 禁煙率: 4週間が46%、6ヶ月間20%、1年間15%。 2. 禁煙への関心: 4週間のプログラムであったため、関心期13.3%無関心期3.1%で、大多数が準備期であった。 3. 諸外国でのQuit&Win方略による禁煙率: 1994年フィンランド全土の事例 4週間は46.3%、6ヶ月間は18.6%、1年間は14.1%。1998年米国ミネソタの事例 4週間は42%、1年後の断面禁煙率は11%。Bainsらのレビューでは1ヶ月時点での禁煙率は平均34%、6ヶ月時点では20.1%、1年後の時点では14.4%であった。 4. 個人特性: 約90%が男性。平均年齢は42.6±10.9歳。69.5%は1日以上禁煙経験を有し、1日喫煙本数は平均25.8±11.7本、FTNDスコアは平均5.2±2.4点。 5. 個人特性分析: 4週間では、男性(p<0.001)、年齢が高い(p<0.001)、配偶者がいる(p<0.001)、ニコチン依存度が低い(p<0.001)、禁煙への準備性が高い(p<0.001)、禁煙に成功する自信を持っている(p<0.001)、健康への不安を感じていない(p=0.019)、という特性が、禁煙成功と有意な関連を示した。これらの特性のうち、性別と禁煙にたいする心理的側面の評価(準備性と自信)は6ヶ月間(p<0.001, P=0.002)、1年間(p<0.001, p<0.001)の両期間の禁煙継続とも有意な関連を示した。4週間の禁煙と、有意な関連を示さなかった1ヶ月以上の禁煙経験がある、慢性疾患があるという特性はその後の禁煙継続とのみ有意な関連を示した。</p>		
研究の結論	この『禁煙コンテスト』は諸外国で実施されたQuit&Win方略を用いたプログラムとほぼ同等成績であった。Quit&Win方略は文化や社会的背景が異なるわが国でも有効な禁煙サポート方略であると考えられた。		
我が国での適用性	外国のプログラムQuit&Win方略(一度に多くの喫煙者を介入対象とし、禁煙成功すると抽選で商品が贈られる)は、セルフヘルプ法で行った場合でも我が国で有効であることから、今後保健事業に取り入れられることが望まれる。ただし、ニコチン依存度の高い喫煙者には他のプログラムの併用が望ましいと考えられる。		
整理番号			複数選択可

論文名	禁煙マラソン～インターネットを利用した禁煙サポートプログラムが効果を上げている。		
著者	高橋裕子		
雑誌名	からだの科学 237巻 号 pp 74-79 発行年 2004年		
対策の種類	<input type="checkbox"/> 地域全体への対策	<input type="checkbox"/> ハイリスク個人への対策	
研究の種類	<input type="checkbox"/> Efficacy研究	<input type="checkbox"/> 有効性研究	<input checked="" type="checkbox"/> 保健事業の実例
対象の地域	<input checked="" type="checkbox"/> 国内 <input type="checkbox"/> 国外()	対象者性別	<input type="checkbox"/> 男性 <input type="checkbox"/> 女性 <input type="checkbox"/> 男女
対象の年齢	記載なし	調査期間	記載なし
研究の手法	介入研究: <input type="checkbox"/> 無作為対照比較試験 <input type="checkbox"/> 対照なし <input type="checkbox"/> その他 観察研究: <input type="checkbox"/> 前向き研究 <input type="checkbox"/> 断面研究	エビデンスレベル level 6	
教育の内容	<input type="checkbox"/> 脂肪 <input type="checkbox"/> カルシウム <input type="checkbox"/> 食塩 <input checked="" type="checkbox"/> 喫煙 <input type="checkbox"/> 防煙 <input type="checkbox"/> ビタミン <input type="checkbox"/> その他 <input type="checkbox"/> カリウム <input type="checkbox"/> エネルギー <input type="checkbox"/> サプリメント <input type="checkbox"/> 運動 <input type="checkbox"/> 肥満 <input type="checkbox"/> 飲酒 ()		
病態の内容	<input type="checkbox"/> 高血圧 <input type="checkbox"/> 高脂血症 <input type="checkbox"/> 糖尿病 <input type="checkbox"/> 訪問指導		
研究デザイン	(介入研究の場合プロトコールとして介入の期間、間隔、頻度、対照群の内容を明記のこと)		
<p>特別企画「最新たばこの医学」で紹介したものである。 長期禁煙支援のためにインターネットを用いたサポート支援を行うことによって、通常の医療体制の中では実施不可能な昼夜問わずの対応が可能となり、禁煙開始時の不安・疑問に対応できる利点がある。 これらのインターネットを利用した禁煙サポートプログラムの効果に対して述べている。</p>			
<p>研究の要旨 ○インターネットを用いた禁煙サポートプログラム;禁煙マラソンの効果 1. 禁煙マラソン 1997年から提供されている(http://kinen-marathon.jp)。 セルフヘルププログラムに分類される 通常のIT利用禁煙支援プログラムとの相違点: (1) 専門医による健康リスク、ニコチン代替療法の併用等薬物療法に関する情報提供 (2) 非医療者(禁煙体験者)によるピアサポートシステム利用のリアルタイムでの心理サポート。 2. プログラムの概要:禁煙マラソンコース(1)オフィシャルコース①禁煙マラソン開始コース(有料) ②禁煙マラソン継続コース(有料)(2)関連コース①禁煙メルマガ(有料)②禁煙ジュニアマラソン(無料) ③禁煙カレッジマラソン(無料)④企業・病院・自治体・学校・団体向け禁煙支援(無料) このプログラムでは「禁煙相談メーリングリスト」「医療相談窓口」も提供されている。 3. 開始コース構成: Step1(3週間)『禁煙開始』Step2(1年間)『禁煙継続支援』Step3(生涯)『生涯禁煙を支援』 4. 2001年実施の禁煙マラソン開始コース 1年後の禁煙成果: セルフレポート法66.1% 郵送または電話による知人の確認62.3% 5. ニコチン高度依存者にも有効: 高度依存度と軽度～中等度の依存度で禁煙率が変らなかったことから、ニコチン依存高度のグループに対しても本方法は有効である(高度依存診断の1年後の禁煙率79.0%、軽度～中等度では74.2%)。 6. 全ての要因を満たす禁煙マラソン: AHRQガイドライン(2000年)(1)カウンセリング強度と禁煙成果には量的比例関係が認められる (2)提供者の職種が多岐にわたるほど禁煙効果は高まる(3)様々な形態の介入を組み合わせること (4)複数の行動療法を用いること(5)薬物療法の利用(6)常時対応可能な相談窓口の設置 (7)長期フォローの存在紹介</p>			
<p>研究の結論 他の禁煙サポートとインターネットプログラムを併用し、携帯メールなども活用していく発展性があるが、IT通信機能を保持しない喫煙者や、メールアドレス変更への対応システム未完成などの課題も上げられる。</p>			
<p>我が国での適用性 この論文のような方法でのインターネットを用いた禁煙サポートは保健事業として行う場合も有用であると考えられるが、IT業者やcost-effectivenessの検討が必要である。</p>			
整理番号			

論文名	地域における喫煙対策の推進を目指した研究 ー大阪府能勢町におけるパイロット研究ー		
著者	中村正和 増居志津子 中川雅史 大島明		
雑誌名	健康文化研究助成論文集 3巻 号 pp 119-127 発行年 1997年		
対策の種類	<input checked="" type="checkbox"/> 地域全体への対策	<input type="checkbox"/> ハイリスク個人への対策	
研究の種類	<input type="checkbox"/> Efficacy研究	<input type="checkbox"/> 有効性研究	<input checked="" type="checkbox"/> 保健事業の実例
対象の地域	<input checked="" type="checkbox"/> 国内 <input type="checkbox"/> 国外()	対象者性別	<input type="checkbox"/> 男性 <input type="checkbox"/> 女性 <input checked="" type="checkbox"/> 男女
対象の年齢	能勢町町民が全対象	調査期間	1992年度より3年計画
研究の手法	介入研究: <input type="checkbox"/> 無作為対照比較試験 <input type="checkbox"/> 対照なし <input type="checkbox"/> その他 観察研究: <input checked="" type="checkbox"/> 前向き研究 <input type="checkbox"/> 断面研究	エビデンスレベル level 0	
教育の内容	<input type="checkbox"/> 脂肪 <input type="checkbox"/> カルシウム <input type="checkbox"/> 食塩 <input checked="" type="checkbox"/> 喫煙 <input type="checkbox"/> 防煙 <input type="checkbox"/> ビタミン <input type="checkbox"/> その他 <input type="checkbox"/> カウム <input type="checkbox"/> エネルギー <input type="checkbox"/> サプリメント <input type="checkbox"/> 運動 <input type="checkbox"/> 肥満 <input type="checkbox"/> 飲酒 ()		
病態の内容	<input type="checkbox"/> 高血圧 <input type="checkbox"/> 高脂血症 <input type="checkbox"/> 糖尿病 <input type="checkbox"/> 訪問指導		
研究デザイン	(介入研究の場合プロトコールとして介入の期間、間隔、頻度、対照群の内容を明記のこと) 目的:モデル地域における喫煙抑止の取り組みの実行可能性の検討 方法:能勢町での「喫煙対策プログラム(各種)」の実施『禁煙指導@町役場・保健所・医療機関・家庭』『喫煙防止教育@学校・家庭』この両方にタイアップする形で『イベントキャンペーン』 対象:能勢町町民 評価方法:『事業の各取り組みの評価』では喫煙者の追跡調査を、『事業全体の評価』ではプロセス評価と結果評価で行った。解析対象者数:1297人 3年間の事業のプロセス:1. 事業全体計画の作成 2. 組織作り 3. ベースライン調査 4. 健康教育の実施(1)住民への啓発・普及(2)成人に対する禁煙指導(3)青少年に対する喫煙防止教育(キャンペーン含む)5. フォローアップ調査		
研究の要旨	1. 能勢町のベースライン調査(1982) 成人の喫煙率男性59.4%、女性6.3%で全国と比べ男性はほぼ同じ、女性 は約半分であった。 2. 『事業の各取り組みの評価』 (1)医療機関における禁煙指導 【指導対象:外来患者 指導方法:医師または看護婦の外来個別指導禁煙者割合:6%】 (2)基本健診結果説明会における禁煙指導 【基本健診で要指導の者・結果説明会での看護婦による禁煙指導・18%】 (3)禁煙コンテストおよび、通信制禁煙講座【一般住民禁煙希望者・通信制禁煙プログラム・20%】 (4)禁煙教室【町役場職員・グループワークを主とした医師または看護婦による禁煙指導・40%】 (5)『喫煙防止教育キャンペーン』を通じた子供から家庭への禁煙の働きかけ 【小・中学生の保護者および家族・自習用教材による家庭学習を行った子供から喫煙する保護者への禁煙の働きかけ・5%】 3. 『事業全体の評価』 A.プロセス評価 全回答者の19.0%がこの事業を「非常によかった」、45.1%が「よかった」としていた。これらの回答者を喫煙状況別に見ると、喫煙者が49.7%、禁煙者が73.7%非喫煙者で70.2%であった。「非常に悪かった」「悪かった」と回答したものは1%以下であった。 B.結果評価(対象1297名)事業期間中3年間の累積禁煙率は9.9%。禁煙後再喫煙10.4%、禁煙意思があったが実行不能29.2%で禁煙成功の有無に関わらず、禁煙しようという意欲を持った人の割合は喫煙者の49.5%であった。		
研究の結論	モデル地域での地域ぐるみの「喫煙習慣介入」は実行可能であり、成果の上がることが示された。本取り組みは、今後わが国の地域ぐるみの生活習慣介入のモデルになるものと考えられる。		
我が国での適用性	地域ぐるみでの喫煙抑止のための健康教育(医療機関における禁煙指導、検診結果説明会での禁煙指導、禁煙コンテスト・通信制禁煙講座、禁煙教室、子どもから家族への禁煙の働きかけ)の有効性が示されており、我が国の保健事業として有用であり、実施が望まれる。		
整理番号			

複数選択可

論文名	喫煙対策の効果 高知県西土佐村の経験から		
著者	宮原伸二		
雑誌名	川崎医療福祉学会誌 6巻 2号 p.261-272 発行年 1996年		
対策の種類	<input checked="" type="checkbox"/> 地域全体への対策	<input type="checkbox"/> ハイリスク個人への対策	
研究の種類	<input type="checkbox"/> Efficacy研究	<input type="checkbox"/> 有効性研究	<input checked="" type="checkbox"/> 保健事業の実例
対象の地域	<input checked="" type="checkbox"/> 国内 <input type="checkbox"/> 国外()	対象者性別	<input type="checkbox"/> 男性 <input type="checkbox"/> 女性 <input checked="" type="checkbox"/> 男女
対象の年齢	記載なし	調査期間	1985～1995
研究の手法	介入研究: <input type="checkbox"/> 無作為対照比較試験 <input checked="" type="checkbox"/> 対照なし <input type="checkbox"/> その他 観察研究: <input type="checkbox"/> 前向き研究 <input type="checkbox"/> 断面研究	エビデンス・レベル 1	
教育の内容	<input type="checkbox"/> 脂肪 <input type="checkbox"/> カルシウム <input type="checkbox"/> 食塩 <input checked="" type="checkbox"/> 喫煙 <input type="checkbox"/> 防煙 <input type="checkbox"/> ビタミン <input type="checkbox"/> その他 <input type="checkbox"/> カウム <input type="checkbox"/> エネルギー <input type="checkbox"/> サプリメント <input type="checkbox"/> 運動 <input type="checkbox"/> 肥満 <input type="checkbox"/> 飲酒 ()		
病態の内容	<input type="checkbox"/> 高血圧 <input type="checkbox"/> 高脂血症 <input type="checkbox"/> 糖尿病 <input type="checkbox"/> 訪問指導		
研究デザイン (介入研究の場合プロトコールとして介入の期間、間隔、頻度、対照群の内容を明記のこと) 研究対象: 高知県西土佐村の住民(喫煙・非喫煙者問わず)。 介入方法: 住民自身が自らの判断で行動できる力をつけるような運動(自己啓発方式)、「健康づくり運動」の中にたばこ対策を盛りこんだ。 有効性評価の指標: 喫煙率、たばこ消費量、たばこ税。			
研究の要旨 【たばこ対策の概要】 1. 健康学級 健康指導員の養成が目的。年6回、2年を1単位。学級生は「喫煙するという意味」を学び、『喫煙と病気の関係』を理解し、地区のリーダーと巣立つ。 2. 生き生き学級 希望者が会費を払って行う年6～12回の継続学習会。年ごとに学習テーマは異なり、コースも複数だが、どの会でも喫煙問題を取り上げて講話や討論を行った。 3. 健康まつりと健康会議 それぞれ年一回行われる。健康まつりでは呼気中CO検査、サーモメーターでの喫煙後の手指温度変化の体験学習を行った。住民が自ら実態調査し、発表し、討論する健康会議でもたばこがテーマに。 4. 地区健康学習会 年間300回以上の学習会のうち、約半分がたばこをテーマに学習。 5. 健康パネルづくりと健康標語 健康まつりに地区ごとに展示されるパネルの中で約1/3がたばこをテーマにしている。健康標語を毎年募集するが、たばこに関するものが数点優秀作品に入っている。 6. 保健センター新聞 月1回発行。たばこ特集や「たばこ1口メモ」欄がある。 7. 中学・高校での健康教室 年2～3回。医師によるたばこ関連の講義。 8. こども健康まつり 夏休みに行われる。たばこクイズの実施。 9. たばこ新聞「かぎかずら」の発行 10. 喫煙者への個別指導 地区の健康相談(保健師)や診療所(医師・看護師)、健診結果報告会で行われるが、NRTや禁煙プログラム、禁煙教室は行っていない。 【たばこ対策の効果】 喫煙率: 男53.5→44.3% 女8.9→3.8% (1985データと1995年データの比較) 村内で販売されたたばこ本数: S57 961万本 H1 607万本 21本以上吸うヘビースモーカーの数: 42.1%→24.0% (1985データと1995年データの比較) たばこ税: S59を100とすると、H5で82.6に。(S59 1548万円 H5 1278万円) 喫煙率と医療費: 低喫煙率地区の医療費は高喫煙率地区の医療費に比べ、有意に低い。			
研究の結論 健康づくり運動によって、住民一人ひとりが「健康づくりや病気に対応する力」をつけ、「地区の健康力」を高めることができた。「たばこ対策」はそれなりに成功しているが、自己啓発型のみでは喫煙率の減少に限界があった。今後、個別指導や喫煙対策を行うことで喫煙率25%の目標を達成した村がみえてくるであろう。			
我が国での適用性 NRTや禁煙プログラムを使わず、これほどの結果を出せるこの対策は、地域ぐるみの対策として、非常に有用である。特に住民の健康に対する意識改革の成功例として保健事業の手本になると考えられる。			
整理番号			

複数選択可