

日常生活における喫煙の効用意識と 喫煙場面について

村松常司・蓮井理代子
(養護教育教室) (足助町立新盛小学校)

村松園江・伊藤章
(東海学園女子短期大学) (名古屋大学)

A Consciousness on Usefulness of Smoking and Smoking Opportunity

Tsuneji MURAMATSU
(Department of Health Science)

Riyoko HASUI
(Sinmori Elementary School)

Sonoe MURAMATSU
(Department of Physical Education, Faculty of Liberal Arts,
Tokaigakuen Junior College)

Akira ITO
(Research Center of Physical Fitness and Sports, Nagoya University)

I. はじめに

長年の喫煙が肺がんに代表される各種のがんや心臓病などの発生要因として働くことはWHOや米国の保健教育福祉省の報告書¹⁾⁻³⁾の中でも指摘され、喫煙の有害性はもはや疑う余地はない。

昭和60年の我が国の成人喫煙者率は男子 64.6%、女子 13.7%である。喫煙の有害性が明白になった状況下でありながら、なぜ喫煙者は喫煙を続けるのか、非喫煙者には理解し難い問題である。

そこで、我々は青少年の喫煙防止教育をすすめるうえで、大人たちの喫煙行動を理解することは重要であると考え、日常生活における喫煙の効用意識について主な喫煙場面から検討を加えた。

II. 研究方法

(1) 調査の対象および方法

対象者は習慣的にたばこを吸う一般社会人男性とし、調査は自己記入による無記名質問紙法を用い、昭和60年10月に愛知県内のA企業およびB市役所で質問紙を配布、回収した。配付総数300部に対し回収数は246部であり、有効回答数は記入不備を除いた230部であった。回収された対象者の年齢分布は18歳～63歳であった。

(2) 調査内容

日常生活の喫煙の場面における喫煙者の意識を把握するために以下の10場面を設定し、場面ごとの喫煙状況と、「その一服をおいしいと感じますか」と「あなたにとって、その一服は欠かせないものですか」について質問した。

①起床直後 ②食事の前 ③食事の後 ④運動時の休憩中 ⑤運動の後 ⑥机上での工作中 ⑦飲酒時 ⑧入浴後 ⑨就寝前 ⑩体調の良くない時

また、対象者の背景要因として次の3項目についても質問した。

①年齢 ②喫煙が習慣になった時期 ③1日当たりの喫煙本数

Ⅲ. 結 果

(1) 場面別の喫煙状況

場面別の喫煙状況(表1)は「食後」が最も多く、以下「机上での工作中」、「飲酒時」、「運動後」と続き、最も少ないのは「就寝前」であった。

表1. 場面別の喫煙状況

場 面	吸う人数(%)	順位
食事の後	217 (94.3)	1
机上の工作中	206 (89.6)	2
飲酒時	203 (88.8)	3
運動の後	202 (87.8)	4
運動時の休憩中	192 (83.5)	5
食事の前	147 (63.9)	6
入浴後	128 (55.7)	7
起床直後	122 (53.0)	8
体調の良くない時	108 (47.0)	9
就寝前	55 (23.9)	10
対象者の数	230	

(2) 「おいしいと感じる」場面

「おいしいと感じる」場面(表2)は「食後」が最も多く、以下「起床直後」、「運動時の休憩中」、「運動後」と続いている。

(3) 「欠かすことができない」場面

「欠かすことができない」場面(表2)は「起床直後」が多く、以下「食後」、「机上での工作中」と続いている。

(4) 最も喫煙したい場面

最も喫煙したい場面(表3)は「食後」が最も多く、以下「飲酒時」、「机上での工作中」、「起床直後」と続いている。

表2. 「おいしい」と「欠かせない」の割合

(5) 喫煙したくない場面

喫煙したくない場面(表4)は「別にない」とする者が多く、場面の中では「起床直後」が最も多かった。

(6) 喫煙場面数

1) 年齢別比較
設定した10の場

順位	おいしい(%)	場 面 (人数)	欠かせない(%)	順位
1	91.7	食事の後 (217)	71.9	2
8	53.4	机上の工作中 (206)	63.1	3
7	63.1	飲酒時 (203)	59.1	4
4	75.2	運動の後 (202)	53.5	6
3	75.5	運動時の休憩中 (192)	44.3	8
9	51.0	食事の前 (147)	32.0	9
5	68.8	入浴後 (188)	52.3	7
2	77.9	起床直後 (122)	78.7	1
10	14.8	体調の良くない時 (108)	30.6	10
6	65.5	就寝前 (55)	54.5	5

表 3. 最も喫煙したい場面

場 面	人数 (%)
食事の後	107 (46.5)
飲酒時	38 (16.5)
机上の作事中	31 (13.5)
起床直後	13 (5.7)
食事の前	2 (1.0)
運動の後	2 (1.0)
運動時の休憩中	2 (1.0)
車の運転中	1 (0.4)
トイレの中	1 (0.4)
コーヒーを飲む時	1 (0.4)
仕事が終わった時	1 (0.4)
別になし	31 (13.5)
計	230 (100.0)

表 4. 喫煙したくない場面

場 面	人数 (%)
起床直後	34 (14.8)
就寝前	29 (12.6)
食事の前	25 (10.9)
運動時の休憩中	8 (3.5)
食事の後	6 (2.6)
飲酒時	5 (2.2)
机上の作事中	5 (2.2)
体調の良いくない時	3 (1.3)
入浴後	3 (1.3)
運動の後	2 (1.0)
トイレの中	2 (1.0)
入浴中	2 (1.0)
運動中	1 (0.4)
車の運転中	1 (0.4)
他人に迷惑な時	1 (0.4)
仕事で接客中	1 (0.4)
別になし	104 (45.2)
計	230 (100.0)

面のうち、対象者が喫煙すると回答した場面の合計を年齢別に比較 (表 5) すると、19歳以下の 7.6 場面が最も多く、加齢とともに漸減している。

2) 本数別比較

喫煙する場面数を 1 日の喫煙本数別に比較 (表 6) すると、本数が多いほど多くの場面で喫煙している。

3) 喫煙の習慣になった時期別比較

表 7 に示すように、喫煙の習慣になった時期が早いほど喫煙の場面数が多く、また、喫煙が習慣になった時期を未成年と成人とで区切り比較してみると、未成年で習慣になった

表 5. 喫煙場面数の年齢別比較

年 齢	平 均	標準偏差	人 数	T-検定				
				A	B	C	D	E
19歳以下 (A)	7.6	1.8	12	×	×	×	×	×
20歳代 (B)	7.0	2.0	68		×	×	×	
30歳代 (C)	6.9	2.0	74			×	×	
40歳代 (D)	6.8	1.9	49				×	
50歳以上 (E)	6.3	2.5	27					×
計	6.9	2.0	230	×: 差がない				

表 6. 喫煙場面数の本数別比較

本 数 / 日	平 均	標準偏差	人 数	T-検定			
14本以下 (A)	4.4	2.0	33	A	◎	◎	◎
19本以下 (B)	6.6	1.6	39		B	×	◎
24本以下 (C)	6.9	1.6	69			C	◎
25本以上 (D)	7.9	1.6	89				D
計	6.9	1.7	230	×：差がない ◎：P < 0.01			

表 7. 喫煙の習慣になった時期別比較

時 期	平 均	標準偏差	人 数	T-検定			
15歳以下 (A)	7.6	2.1	25	A	×	○	◎
18歳以下 (B)	7.3	1.9	74		B	○	◎
22歳以下 (C)	6.8	1.4	99			C	◎
23歳以上 (D)	5.8	2.1	32				D
計	6.9	1.9	230	×：差がない ○：P < 0.05 ◎：P < 0.01			

者の方が喫煙場面数が多かった。

IV. 考 察

今回の調査の結果、喫煙の習慣になる時期が早いほど起床直後に喫煙する割合が高いことが分かった。浅野⁵⁾は、喫煙者の大脳興奮レベルあるいは覚醒レベルは非喫煙者より低く、シガレット1本の喫煙はこれらを高め、特に常習喫煙者の場合に著しいとしている。この起床直後に喫煙する者は対象者全体からみれば53%と少なかったが、「欠かすことができない」とする割合(79%)は今回の10場面の中では最も多く、また、この喫煙を「おいしい」とする割合(78%)も10場面中で第2位と多く、起床直後の一服は日常生活の中で定着し、起床時の覚醒の一助となっていることが伺われる。

「食後」の喫煙は喫煙場面のうちで最も好まれ、しかも、そのほとんどが「おいしい」と感じている。ニコチンには消化管運動を高める一方で、逆にその筋肉の収縮を抑制するという複雑な作用があり、これらは喫煙者自身の感じ方とは異なる作用であるといえる。

「運動時の休憩中」も、よく喫煙する場面の一つであり、76%が「おいしい」としている。喫煙は心臓血管系へ急性影響を及ぼし、心拍数増加、血圧上昇などを引き起こし、心臓の仕事量を増大⁵⁾させるので、「運動時の休憩中」の一服は運動という筋活動に伴って増加している心臓の活動に、喫煙による変化分が上乗せされることになり、実質的な休息

の意味はなさない。また、喫煙によって体内に吸収されたCOが、血液の酸素運搬能力を減退⁷⁾させるため、運動を続行する場合においても喫煙は有酸素的な運動では有利とはいえない。

「運動後」の喫煙状況も88%と高い割合を示した。村松⁸⁾は、運動直後の喫煙では心拍数増加、血圧上昇がみられ、喫煙しない場合と比較して、安静時レベルへの回復が遅れることを報告している。しかしながら、このような生体影響は常習喫煙者にとっては自覚されていない。

今回の調査では、「机上での仕事」に喫煙する者は90%と多かった。浅野⁹⁾は、タバコ煙中のCOは喫煙によって中枢神経系機能の低下をもたらす、ニコチンは心臓血管系機能を亢進させるとともにCOの中枢神経系に対する影響を強化することを指摘しており、喫煙者にとっては「仕事に集中する」ための喫煙が客観的には中枢神経系の働きをよくしているとは言えない。

「飲酒時」の喫煙も大変好まれている。ニコチンは血管を収縮させるが、アルコールは血管を拡張させる働きがあり、浅野¹⁰⁾らの実験によれば、飲酒後数分すれば、毛細血管が拡張し血流は増加するが、シガレットを吸うと、その血管拡張と血流増加は直ちに収縮と減少に転じ、この時の血圧、心拍数および毛細血管は、喫煙だけの時よりも変化が著しく、喫煙による影響が長く続くことが明らかにされている。

「入浴直後」に喫煙する者は56%あった。入浴することによって、体温上昇とともに、脈拍数増加、血圧上昇がみられることから入浴後に喫煙すれば、安静時レベルへの回復が遅れることが予想される。

就寝前のタバコは24%の者が習慣となっており、これは10場面のうち最も少なかったが、67%は「気持ちよく寝られる」と回答しており、吸う者にとっては効用の意識が高い。

V. 要 約

喫煙対策が公衆衛生の重要課題となっている今日、喫煙習慣やその心理的背景を探り、喫煙が喫煙者の日常生活とどんな関連を持つかを把握することは意義深く、青少年の喫煙防止教育をすすめていくうえで重要である。

そこで、本調査では日常生活における主な喫煙場面を調査し、喫煙の効用について検討した。調査は昭和60年10月に、喫煙習慣を持つ一般社会人男性を対象に、無記名質問紙法により行った。

- (1) 喫煙する場面は「食後」が最も多く、以下「机上での仕事」、「飲酒時」、「運動後」と続いている。最も少ないのは「就寝前」であった。
- (2) 「おいしいと感じる」場面は「食後」が最も多く、以下「起床直後」、「運動時の休憩中」、「運動後」と続いている。
- (3) 「欠かすことができない」場面は「起床直後」が多く、以下「食後」、「机上での仕事」と続いている。
- (4) 最も喫煙したい場面は「食後」が多く、喫煙したくない場面は「別はない」とする者が多く、場面の中では「起床直後」が最も多かった。
- (5) 若年者ほど多くの場面でタバコを吸うが、加齢とともに喫煙場面の数は減少した。
- (6) 1日当たりの喫煙本数が多い者ほど、また、喫煙が習慣になった時期が早い者ほど、

多くの場面で喫煙していた。

(昭和62年9月14日受理)

<参 考 文 献>

- 1) World Health Organization: Smoking and its effects on Health, Report of a WHO Expert Committee, Technical Report Service No. 568, 1975.
- 2) U.S. Department of Health, Education and Welfare: The Health Consequences of SMOKING, Public Health Service, DHEW Publication No. (CDC) 76-8704, 1975.
- 3) U.S. Department of Health, Education and Welfare: Smoking and Health, A Report of the Surgeon General, Public Health Service, DHEW Publication No. (PHS) 79-50066, 1979.
- 4) 日本たばこ産業：昭和60年全国たばこ喫煙者率調査，調査結果の概要，1985.
- 5) 浅野牧茂：喫煙と生活機能，学校保健研究，24（12），552—557，1982.
- 6) 和田武雄，他：タバコと消化器，診断と治療，59（6），57—60，1971.
- 7) 外山敏夫：タバコと一酸化炭素，診断と治療，59（6），49—52，1971.
- 8) 村松常司，村松園江，他：喫煙の循環器系に及ぼす急性影響について，（特に，運動後・摂食後の変化），愛知教育大学研究報告，第36輯，123—131，1987.
- 9) 浅野牧茂：喫煙のCO-Hbおよび心臓血管機能ならびに精神神経機能に及ぼす影響について，日本衛生学雑誌，33（1），346，1978.
- 10) 浅野牧茂：喫煙と微細循環，診断と治療，59（6），984—990，1971.