

喫煙意識と食行動との関連性

黒谷 万美子

愛知学泉大学

The relationship between social nicotine dependence and eating behavior

Mamiko Kurotani

キーワード：喫煙 smoking、社会的ニコチン依存 social nicotine dependence、食行動 eating behavior、健康支援 health support

1. 問題及び目的

日本の喫煙率は男性 32.4%、女性 9.7%(平成 23 年)であり経年的に見ると男性は変わらず、女性は増加傾向である¹⁾。2003 年の健康増進法施行、以来公共機関の禁煙化は進んだものの大学での禁煙化は迅速に進められず²⁾、大学間の対応の差による喫煙率上昇が危惧される³⁾⁴⁾⁵⁾。更に喫煙問題は喫煙者のみならず非喫煙者を含めた教育啓発の必要性が報告されており⁶⁾、すべての人が喫煙をどのように認識しているのかを把握する指標の 1 つとして、加濃式社会的ニコチン依存度調査表が用いられている⁷⁾。喫煙の害への過小評価や喫煙の効用に対する認知の歪を測定することにより、喫煙防止教育の効果を評価も期待されている⁸⁾⁹⁾。また、食事は健康で豊かな人間性を育む上で重要な要素であり、食行動が生活習慣病発症に深く関連し生涯の QOL に大きく影響を及ぼすことは周知の事実である。しかし若年層の食生活の問題として欠食、偏食、栄養バランスの不良など様々な食生活の乱れが指摘されている¹⁰⁾。ユーモアとは「おもしろい」などの心の中に湧き上がる気持ちを指し、笑いはユーモアという心理的現象が行為となって表れたものである¹¹⁾。このユーモアが人間に好ましい心理的反応をもたらす¹²⁾、

ストレス緩和効果と関連があるとの立場から研究が進められている¹³⁾が、生活習慣の認知の歪との関連を調査したものは少ない。

本研究では大学生の喫煙や食行動、ユーモアに関する意識を明らかにするとともに、それらの関連について検討することを目的とする。

2. 方法

(1)調査対象

A 大学学生 314 名を対象に質問票による自記式アンケートを実施し、そのうちほとんど記入されていないものを除く有効回答 269 名(有効回答率 85.7%)について分析した。

(2)調査方法

質問票による自記式アンケートを実施し、回収した。倫理的配慮として、調査の目的、データの管理、プライバシーの保護(結果は統計的に処理され個人名が特定できないこと)などを口頭及び書面で説明した。

(3)調査期間

2011 年 7 月に実施した。

(4)調査内容

調査内容は主として次の項目からなっている。

- 1)対象者の属性に関する項目(年齢、居住状況)
- 2)生活習慣に関する項目(食行動、健康習慣な

ど)

3)喫煙に関する項目(社会的ニコチン依存度など)

4)自己呈示に関する項目(ユーモア態度)

健康習慣については、Breslow の 7 つの健康習慣尺度(森本一部改変,1989)¹⁴⁾を使用し「とても気を付けている」から「全く気を付けていない」の 4 点法で回答を求めた。食行動については、食行動質問表(坂田,1996)¹⁵⁾を使用し「まったくその通り」から「そんなことはない」の 4 点法で回答を求めた。食行動とは、食事に関する認知や動機づけの歪みであり以下の 7 分類で食行動パターン合計を算出している。①体質に関する認識とは、水を飲んでも太るなど人より太りやすいと認識している認知上の特徴である。②空腹感・食動機とは、料理や買い物などの際に多めに注文するなどの習慣である。③代理摂食とは、他人が食べているとつられて食べるなどの行動上の特徴である。④満腹感覚とは、腹いっぱい食べないと満腹感を感じないなどの感覚上の特徴である。⑤食べ方とは、早食いなどの食べ方の習慣である。⑥食事内容とは、油っこいものやめん類が好きなどの食事内容の特徴である。⑦リズム異常とは、食事時間の不規則や間食摂取などの食べるリズムの特徴である。社会的ニコチン依存度は加濃式社会的ニコチン依存度調査表(KTSND)ver.2.1¹⁶⁾を使用し「そう思う」から「そう思わない」の 4 点法で回答を求めた。ユーモア態度はユーモア態度尺度(上戸・宮戸,1996)¹⁷⁾¹⁸⁾使用し「あてはまる」から「あてはまらない」までの 5 点法で回答を求めた。

(5)データ集計

統計解析には、SPSS19.0 for Windows を用い、検定は χ^2 検定、信頼性分析をし、信頼性の認められた尺度は尺度ごとに平均値と標準偏差を求め、t 検定、一元配置分散分析により比較検討した。有意水準は 5%(両側検定)とした。

3. 結果

(1)対象者の属性

性別:男性 50 人(18.6%)、女性 219 人(81.4%)
学年:1 年生 67 人(24.9%)、2 年生 141 人(52.4%)、

3 年生 46 人(17.1%)、4 年生 15 人(5.6%)

住宅:自宅 217 人(81.0%)、寮 10 人(3.7%)、下宿 41 人(15.3%)

(2)生活習慣について

1)健康習慣について

健康習慣についてみた結果、図 1 の通り最も多かった項目は「喫煙しない」82.1%(「とても気を付けている」が 74.3%、「まあまあ気を付けている」が 7.8%)、次に「適正な飲酒量」69.3%(「とても気を付けている」が 33.0%、「まあまあ気を付けている」が 36.3%)、「朝食を食べる」63.4%(「とても気を付けている」が 37.7%、「まあまあ気を付けている」が 25.7%)であった。逆に最も少なかった項目は「定期的な運動」37.3%(「とても気を付けている」が 12.3%、「まあまあ気を付けている」が 25.0%)であった。

性別に喫煙率をみた結果、男性 10.2%、女性 5.9%であった。

また、実際行っている運動頻度について尋ねた結果、全く行っていない者が 43.1%と半数足らずであった。

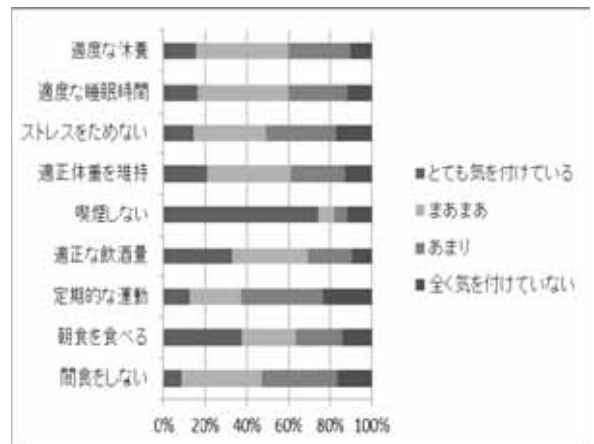


図 1.健康習慣

2)食行動について

食行動についてみた結果、図 2 の通り最も多かった項目は食事内容の「めん類が好き」71.3%(「全くその通り」が 38.1%、「そういう傾向がある」が 33.2%)、次に代理摂食の「食べ物をもろうと食べる」59.1%(「全くその通り」が 24.9%、「そういう傾向がある」が 34.2%)、満腹感覚の「食べてしまった後で後悔する」58.3%(「全くその通り」が 34.0%、「そういう傾向がある」が 24.3%)であった。逆に最も少な

かった項目はリズム異常の「ゆっくり食事をとる暇がない」12.7%（「全くその通り」が4.1%、「そういう傾向がある」が8.6%）、次に食べ方の「よく噛めない」14.5%（「全くその通り」が5.6%、「そういう傾向がある」が8.9%）であった。

食事の好き嫌いについて尋ねた結果、「ある」58.4%（「かなりある」が19.0%、「少しある」が39.4%）であった。食べる速さについて尋ねた結果、「早い」45.8%（「とても速い」が8.6%、「やや早い」が37.2%）であった。食事の量について尋ねた結果、「ふつう」が最も多く55.8%、次に「多い」31.2%（「多い」が4.8%、「やや多い」が26.4%）であった。

朝食について尋ねた結果、「必ず摂る」が男性46.0%、女性50.7%、「週5～6日摂る」が男性16.0%、女性16.9%、「週3～4日摂る」が男性12.0%、女性11.9%、「週1～2日摂る」が男性8.0%、女性12.8%、「摂らない」が男性18.0%、女性7.7%であった。

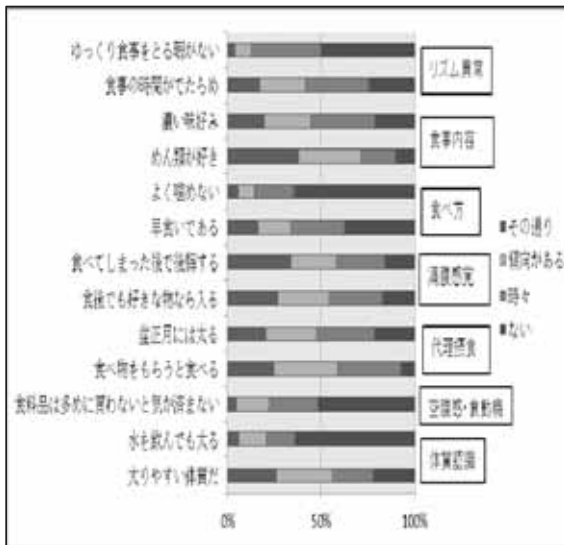


図2.食行動

(3)喫煙について

1)社会的ニコチン依存度

社会的ニコチン依存度についてみた結果、図3の通り最も多かった項目は「灰皿のある場所は喫煙できる」66.5%（「そう思う」が32.5%、「ややそう思う」が34.0%）、次に「タバコはストレスを解消する」54.3%（「そう思う」が16.2%、「ややそう思う」が38.1%）、「タバコは嗜好品」

42.2%（「そう思う」が14.7%、「ややそう思う」が27.5%）であった。逆に最も少なかった項目は「タバコは頭の働きを高める」10.2%（「そう思う」が3.8%、「ややそう思う」が6.4%）であった。社会的ニコチン依存度点数をみた結果、正常範囲である0～9点が43.0%であり、喫煙の有無別にみた結果、禁煙者が14.8点と最も高値であった（喫煙者14.3点、非喫煙者10.1点）。

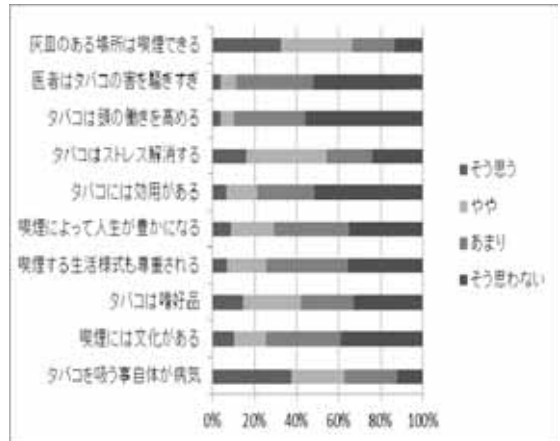


図3.社会的ニコチン依存度

2)禁煙化への意識

社会的な禁煙化が必要か否かについてみた結果、必要だと思う者が87.4%（「非常に思う」が51.3%、「まあまあ思う」が36.1%）であった。

3)喫煙状況について

喫煙状況についてみた結果、非喫煙者87.7%（235人）、禁煙者5.6%（15人）、喫煙者6.7%（18人）であった。性別に喫煙率をみた結果、男性10.2%、女性5.9%であった。禁煙者についてみた結果、禁煙理由（重複回答）で多かった項目は「周囲に禁煙するよう言われた」が6人、「健康のため」が5人、「ただ何となく」5人、「たばこの値上がり」が4人の順であった。禁煙補助剤を使用した者が2人（ニコレット1人、ニコチネル1人）であった。禁煙後の健康状態について尋ねた結果、良い影響を感じている者は15名（「非常に感じる」が2人、「まあまあ感じる」が7人）であった。喫煙者についてみた結果、喫煙本数では1日10本以下が14人であったが、1日50本が1人であった。喫煙開始年齢をみた結果、18歳以上が9人であったが、喫煙者の半数はそれ未満であり最少年齢は10歳が1人であった。禁煙の有無について尋ねた結果、0回

が 8 人であったが、1 回 4 人、2 回 3 人であり最大回数は 15 回 1 人であった。喫煙理由について尋ねた結果(重複回答)、最も多かったのは「ストレスやイライラの解消」が 14 人、「吸いたくなるから」が 11 人、「気分転換のため」が 6 人という順であった。禁煙に対する考えについて尋ねた結果、多かったのは「できれば 1 か月以内に禁煙したい」が 5 人、「禁煙への関心はあるが、今後 6 か月以内に禁煙する気はない」が 5 人、「禁煙への関心があり、今後 6 か月以内に禁煙したい」が 3 人と禁煙したいと思っている者が 13 人であった。医療機関での禁煙治療について尋ねた結果、「知っている」が 13 人であった。

(4) ユーモア態度について

ユーモア態度についてみた結果、図 4 の通り最も多かった項目は攻撃的ユーモア志向の「人を傷つける笑いは嫌い」76.9% (「当てはまる」が 48.5%、「やや当てはまる」が 28.4%)、次に支持的ユーモア志向の「人を救うユーモアが好き」73.1% (「当てはまる」が 37.7%、「やや当てはまる」が 35.4%)、遊戯的ユーモア志向の「わかりやすいユーモアが好き」56.5% (「当てはまる」が 28.4%、「やや当てはまる」が 38.1%)であった。逆に最も少なかった項目は「気がめいる時自分を励ます」12.7% (「当てはまる」が 3.4%、「やや当てはまる」が 9.3%)であった。

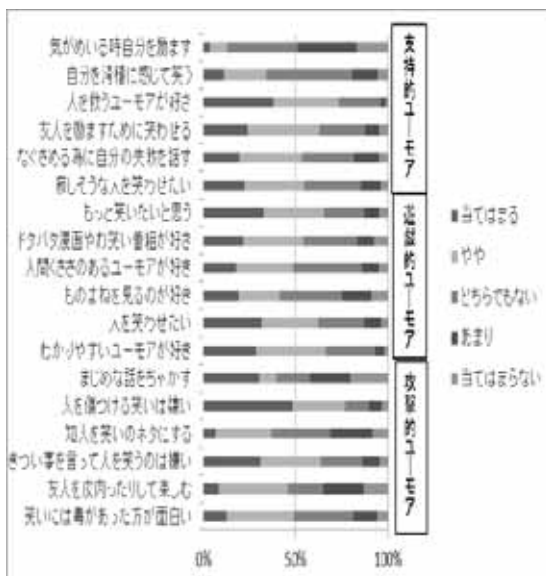


図 4. ユーモア態度

それぞれのユーモア志向の平均値をみた結果、攻撃的ユーモア志向が 2.64、遊戯的ユーモア志向が 3.43、支持的ユーモア志向が 3.27 であった。

(5) 諸尺度について

1) 属性別諸尺度

性別と食行動、ユーモア態度、健康習慣、社会的ニコチン依存度をみた結果、食行動の代理摂食 ($P<.05$)、食べ方 ($P<.05$)、食事内容 ($P<.05$)、リズム異常 ($P<.01$)、ユーモア態度の攻撃的ユーモア志向 ($P<.001$)、遊戯的ユーモア志向 ($P<.05$) において差が認められ代理摂食以外は全て男性が高値であった。

住宅環境(寮・下宿・自宅)別にみた結果、食行動の体質に関する認識 ($P<.05$)、代理摂食 ($P<.01$)、食べ方 ($P<.05$) において全て自宅の者が低値であった。

2) 喫煙状況別諸尺度

喫煙状況別(喫煙・禁煙・非喫煙)と食行動、ユーモア態度、健康習慣、社会的ニコチン依存度をみた結果、食行動のリズム異常 ($P<.05$)、健康習慣 ($P<.01$)、社会的ニコチン依存度 ($P<.001$) で差が認められ、健康習慣は非喫煙者が高値であったが、それ以外は非喫煙者が低値であった。

3) 社会的ニコチン依存度 3 群別諸尺度

社会的ニコチン依存度 3 群(低群・中群・高群)別食行動、ユーモア態度、健康習慣をみた結果、表 1 の通り食行動の空腹感・食動機 ($P<.05$)、食事内容 ($P<.05$)、リズム異常 ($P<.01$)、ユーモア態度の攻撃的ユーモア志向 ($P<.01$) において差が認められ全てにおいて高群が高値であった。

4. 考察

(1) 生活習慣

喫煙率についてみた結果、男性 10.2%、女性 5.9%であった。平成 23 年国民健康・栄養調査¹⁹⁾では 20 歳代の喫煙率が男性 39.2%、女性 12.8%であり今回の結果の方が低値であったが、今後喫煙(再喫煙)する事も考えられる為、ストレス耐性やストレス対処能力を高め更なる健康支援が必要である。

運動についてみた結果、全く行っていない者が半数弱を占め、更に定期的な運動を行うよう

気を付けていない者が6割強であった。国民健康・栄養調査においても運動習慣のある者は20歳代が最も低値であり、男性23.2%、女性9.5%である現状を踏まえると学生時代からの運動習慣の確立が不可欠である。

食行動をみた結果、図5の通り食行動の歪のなかでも代理摂食、満腹感覚、食事内容の平均値が高値であった。食行動異常の中でも代理摂食、満腹感覚、食事内容は肥満に繋がりやすい異常な食べ方とされており、注意が必要である。食行動のくせや歪は若年期からの行動変容支援が重要であり、更なる対策が必要である。

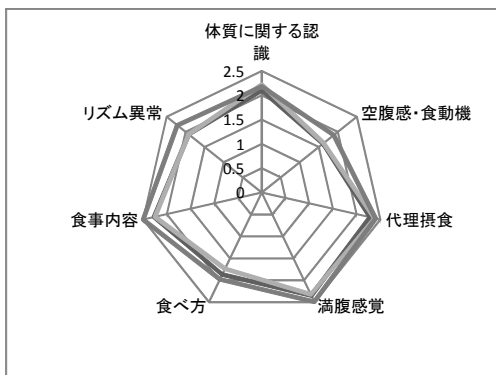


図5.社会的ニコチン依存度3群別食行動

(2) 喫煙

社会的ニコチン依存度の中でも喫煙・受動喫煙の害の否定項目である「灰皿のある場所は喫煙できる」が7割弱を占め、次に喫煙の合理化・正当化に関する認知項目である「タバコは、ストレスを解消する」が5割以上、喫煙の美化に関する認知項目である「タバコは嗜好品」が4割強を占めていた。平均値においても10点以上の高値が半数以上であり、非喫煙者の平均値も10点を超えていた。これらのことから、喫煙の健康被害についての正しい知識とともに喫煙に対する認知の歪の是正が不可欠である。喫煙者をみた結果、1日50本以上の喫煙本数、喫煙開始年齢が10歳など早期からの喫煙防止教育の必要性が示唆された。また、現在喫煙者の中で禁煙したい者が大多数であることから、様々な場面での禁煙教育やきっかけ作りが必要であると思われる。

(3) ユーモア態度

上野ら²⁰⁾はユーモアを3つに分類し、自己や他者を攻撃したり中傷したりすることで楽しむ攻撃的ユーモア志向、自己や他者を楽しませるための日常的でたわいのない遊戯的ユーモア志向、自己や他者を励まし、心を落ち着かせる支持的ユーモア志向の3つをあげている。今回の結果ではその3つの中でも遊戯的ユーモア志向が高値であった。先行研究においても遊戯的ユーモア志向が多いという結果であり、本研究においても同様の結果が得られた。

表1.社会的ニコチン依存度3群別諸尺度

		社会的ニコチン依存度		
		低群	中群	高群
体質に関する認識	N	88	92	85
	平均値	2.1	2.22	2.18
	SD	0.85	0.8	0.87
	F値		0.48	
空腹感・食動機	N	88	92	85
	平均値	1.61	1.63	1.89
	SD	0.79	0.63	0.79
	F値		3.80*	
代理摂食	N	87	90	84
	平均値	2.28	2.38	2.4
	SD	0.67	0.61	0.7
	F値		0.89	
満腹感覚	N	88	91	83
	平均値	2.35	2.32	2.49
	SD	0.73	0.7	0.79
	F値		1.28	
食べ方	N	87	92	85
	平均値	1.87	1.74	1.98
	SD	0.81	0.78	0.89
	F値		1.96	
食事内容	N	87	91	85
	平均値	2.27	2.25	2.5
	SD	0.73	0.59	0.73
	F値		3.49*	
リズム異常	N	85	92	84
	平均値	1.92	1.92	2.22
	SD	0.59	0.54	0.64
	F値		7.50**	
攻撃的ユーモア志向	N	88	90	85
	平均値	2.52	2.56	2.84
	SD	0.69	0.67	0.78
	F値		5.23**	
遊戯的ユーモア志向	N	88	91	85
	平均値	3.37	3.4	3.55
	SD	0.82	0.63	0.63
	F値		1.62	
支持的ユーモア志向	N	88	90	84
	平均値	3.16	3.24	3.4
	SD	0.74	0.69	0.76
	F値		2.36	
健康習慣	N	86	92	85
	平均値	2.81	2.69	2.61
	SD	0.55	0.54	0.55
	F値		2.97	
* P<.05 ** P<.01				

(4) 社会的ニコチン依存度と諸尺度

今回社会的ニコチン依存度と食行動、ユーモア志向との関連が明らかになった。喫煙に対する認知と食行動に対する認知との関連であり、同じ認知の歪という点において、嗜好、経験、学習、記憶、動機づけなどの脳の高次機能がかさどる解釈を是正するためのアプローチが必要である。攻撃的ユーモア表出の動機として塚脇は不満伝達動機をあげている。また、ユーモア志向とストレス反応について多くの研究が行われているが実証されていない。今後、更なる研究が必要であると考ええる。

引用文献

- 1) 厚生労働省健康局総務課生活習慣病対策室:平成23年度国民健康・栄養調査結果の概要について,報道資料,2013
- 2) 北田雅子,天貝賢二,大浦朝絵,谷口治子,加濃正人:喫煙未経験者の加濃式社会的ニコチン依存度ならびに喫煙規制に対する意識が将来の喫煙行動に与える影響,日本禁煙学会雑誌,6(6),p98-107,2011
- 3) 塩田正俊,松原茂,亀井美和子ほか:未成年男子大学生の喫煙行動・意識および知識の地域差,学部差学年差および調査年代差,日本公衆衛生雑誌,44,p247-256,1997
- 4) 漆坂真弓,高梨信吾,阿部緑ほか:弘前大学学部生の喫煙状況と喫煙に対する意識調査,日本禁煙学会雑誌,5(4),p111-119,2010
- 5) 川崎詔子,高橋裕子:大学新入生を対象とした参加型喫煙防止教育の成果と有用性について,日本禁煙科学会,6(10),p11-17,2012
- 6) 前掲 2)
- 7) 吉井千春,加濃正人,稲垣幸司ほか:加濃式社会的ニコチン依存度調査表を用いた病院職員における社会的ニコチン依存の評価,日本禁煙学会雑誌,2,p6-9,2007
- 8) 遠藤明,加濃正人,吉井千春ほか:高校生の喫煙に対する認識と禁煙教育の効果,日本禁煙学会雑誌,3,p7-10,2008
- 9) 瀬在泉,稲垣幸司,小出龍郎ほか:中年期以降における喫煙状況と喫煙に関する意識及び主観的ストレス源認知との関連,日本禁煙学会雑誌,4(3),p91-99,2009
- 10) 井村弥生:看護学生の栄養摂取状況と生活習慣の実態調査,関西医療大学紀要,6,p39-50,2012
- 11) 伊藤理絵,本多薫,渡邊洋一:攻撃的ユーモアを笑う,山形大学人文学部研究年報,8,p215-227,2011
- 12) 豊島綾子,村松常司,廣紀江ほか:大学生のゆとり感,ユーモア態度と生活習慣,セルフエスティームに関する研究,愛知教育大学保健管理センター紀要,4,p11-20,2005
- 13) 堀洋道監修,山本真理子編:心理測定尺度集,株式会社サイエンス社,東京,p257,2007
- 14) 森本兼義:ライフスタイルと健康,医学書院,東京,1991
- 15) 坂田利家:肥満症治療マニュアル,医歯薬出版株式会社, p34,1996
- 16) Yoshii C, Kano M, Isomura T,et al:An innovative questionnaire examining psychological nicotine dependence, “The Kano Test for Social Nicotine Dependence(KTSND)”.J UOEH,28,p45-55,2006
- 17) 上野行良:ユーモアに対する態度と攻撃性及び愛他性との関係,心理学研究,64,p247-254,1993
- 18) 宮戸美紀・上野行良:ユーモアの支援的効果の検討,社会心理学研究,67(4),p270-277,1996
- 19) 前掲 1)
- 20) 上野行良:ユーモアに対する態度と攻撃性及び愛他性との関係,心理学研究, 64(4), p247-254,1993