

(要約版)

古典的条件づけに注目した節煙プログラムの開発

研究助成者 福田 実奈 (北海道医療大学心理科学部学習心理学)

1. 研究目的

タバコの摂取による健康被害を防ぎ、生涯に渡ってタバコを嗜好品として楽しむために、タバコの摂取を減らす「節煙」という概念が提唱されている。多くの研究が様々なアプローチで喫煙本数の減少を検討しておりその手法は多岐に渡る。特に、ニコチン不使用の電子タバコを用いた手法は広く検討されているが、ニコチン依存等の理由により失敗している。本研究では、ニコチンなしの電子タバコを摂取させるセッションを行う中で、普段の喫煙量の20%分はニコチンありのタバコを摂取させることにより、無理なく喫煙行動の消去を行うことを目指す。この Bouton ら (2004) が動物実験の文脈で見出した技法は消去後の条件反応の再獲得も防ぐため、その後の節煙も可能であると予測する。

2. 研究 1

2-1. 研究方法

参加者 禁煙を希望する成人男性喫煙者 6 名であった。

実験デザイン 参加者間多層ベースラインデザインと ABAC デザインを組み合わせる実験を行なった。

手続き 約 1 週間のベースライン期では、参加者は電子タバコを使用せず、その日の喫煙本数を報告するよう求められた。その後 5 日間行われた第 1 期消去では、喫煙の代わりに電子タバコを使用するよう求めた。続いて、3 日間再びベースラインを測定した。その後の 5 日間の第 2 期消去では、普段の喫煙量の 2 割程度は普段のタバコを使用しても良いと説明した。

2-2. 研究成果および考察

タバコ摂取本数は、ほぼ全ての参加者において実験前から実験後にかけて減少した。一部の参加者は実験後数ヶ月経過した後も節煙を行えていることが示された。研究 1 の結果、電子タバコを代替使用することで、その後電子タバコを使用しなくとも喫煙量が減少する傾向が見られた。

3. 研究 2

研究 1 により、電子タバコを用いた消去後でも喫煙量が低く保たれていることが示された。しかし、研究 1 にはいくつかの限界点が見られた。そこで研究 2 では、10 年以上の喫煙歴がある喫煙者を対象に消去を実施する。研究 2 では消去は Bouton 型の消

去のみを用いることとした。その理由は、完全な消去は日常的な喫煙者には難しいと考えられたからである。

3-1. 研究方法

参加者 禁煙を希望する成人女性喫煙者 1 名であり、喫煙暦は 12 年であった。

実験デザイン 一事例の ABAB デザインを用いた。

手続き 研究 1 と異なる点は以下の点であった。研究 1 では第 1 期消去は喫煙の代わりに電子タバコを使用するよう求め、第 2 期消去では、普段の喫煙量の 2 割程度は普段のタバコを使用しても良いと説明した。一方、研究 2 では Bouton 型の消去のみを用いた。

3-2. 研究成果および考察

消去フェーズでは 1 日 2 本までなら普段のタバコを吸っても良いと説明した。第 1 期消去では実験参加者は教示通りに喫煙していたが、第 2 期消去ではほとんど電子タバコを用いていなかった。ただし、実験前に見られていたような 1 日 15 本以上の過度の喫煙は、実験終了後には見られなかった。

本研究は消去後であっても Bouton 型の消去によって喫煙量が減少すると予測した。しかし、研究 2 では予測に反して、実験後も喫煙量が変わっていなかった。ただし、実験前に見られていた過度の喫煙は実験後には見られなかった。

4. 結論

本研究では、ニコチンなしの電子タバコを摂取させるセッションを行う中で、普段の喫煙量の 20% はニコチンありのタバコを摂取させる Bouton ら (2004) の技法が、消去後の節煙を可能にすると予測した。研究 1 では、消去後の喫煙量は低い値を保っていた。研究 2 では、実験後も喫煙量が変わっていなかった。ただし、実験前に見られていた過度の喫煙は実験後には見られず、1 日 10 本以内に収まっていた。

研究 1 では Bouton 型消去の有効性が示された。この効果は研究 2 では限定的であったが、過度の喫煙は実験後には見られなくなった。本研究が示したのは、長期喫煙者であっても厳しい禁煙なしに、喫煙本数を減らすことができる可能性である。

本研究は Bouton 型消去の有効性をヒトにおける喫煙行動において検討した最初の研究である。電子タバコによる禁煙を目指した先行研究は、通常消去を用いていた。しかしながら、これらの研究が示したのは短期的な有効性か、長期的には望ましくない効果であった。通常消去は常習的喫煙者には恐らく難しい。本研究は、そのような喫煙者に簡便で効果的な節煙の可能性を与えるものである。