

禁煙は精神的にもよい効果を及ぼす

多くの喫煙者は禁煙したいと願っているものの、喫煙により精神の安定が保たれると感じて禁煙できずにいる。しかしながら、喫煙と精神衛生との関係は明確にはされていない。そこで、本研究では禁煙後の精神衛生状態の変化を、喫煙を継続した場合と比較した。

2012年4月までの医学電子データベースを検索し、精神衛生状態を調査している26件の論文について系統的レビューとメタ分析を行った。精神衛生状態のスコアは、質問票により不安感やうつ症状、精神的な生活の質、肯定的感情、ストレスについて調査した。追跡は試験開始の7週間後と9年後に行った。その結果、禁煙した者では喫煙を継続した者に比べて、試験開始時から追跡時まで不安感、うつ症状、ストレスが減少していた（平均スコアの変化：不安感 - 0.37、うつ症状 - 0.25、ストレス - 0.27）。精神的な生活の質、肯定的感情については禁煙した者では、喫煙を継続した者と比べてそのスコアはともに増加していた（それぞれ 0.22、0.40）。一般的集団と身体的、精神的障害のある集団で、禁煙の効果の大きさに違いがあるというエビデンスは得られなかった。したがって、禁煙が不安感やうつ症状、ストレスを減少させ、生活の質や肯定的感情が向上することに関係することが示された。

出典：British Medical Journal. 2014; 348: g1151