

禁煙は「きっぱりやめる」のがよい

ほとんどの禁煙ガイドラインでは、たばこをきっぱりと止めることを提案している。しかし、禁煙を試みる方法として、徐々にたばこを減らしていく方法も多い。そこで本研究では、徐々にたばこを減らす方法が、一度に止める方法よりも禁煙の成功率が高くなるかを検討した。

英国のプライマリケアクリニックにおいて、697人の成人喫煙者を対象にランダム化比較試験を実施した。被験者を、一度に禁煙する群（断煙群）と2週間で75%たばこを減らす群（減煙群）にランダムに割り付けた。禁煙前に、減煙群にはニコチンパッチと短時間で作用するニコチンガムやトローチを使用し、断煙群はニコチンパッチのみを使用した。両群とも看護師による禁煙支援カウンセリングを受け、禁煙開始日以降は短時間作用型のニコチン置換薬を使用した。開始から4週間後、減煙群の39.2%がたばこを止めていたのに対し、断煙群では49.0%であった（相対リスク0.8）。6ヶ月後も禁煙を継続していたのは減煙群では15.5%、断煙群では22.0%であった（相対リスク0.71）。また、徐々にたばこを止めることを好んだ被験者は、一度に禁煙することを好んだ被験者と比べ、4週後も禁煙を継続している割合が低かった（38.3% 対 52.2%; $P=0.007$ ）。したがって、徐々にたばこを減らして禁煙するほうが自分に合っていると思っている人においても、一度に止めるほうが禁煙を継続しやすいことが示された。

出典：Annals of Internal Medicine. Published online Mar 15, 2016;

doi: 10.7326/M14-2805