

たばこをやめる気がない人も禁煙アプリゲームで禁煙達成

禁煙のための行動変容や薬剤介入試験のほとんどが禁煙の意思がある人を対象にしている。禁煙の意思がない人に禁煙プログラムに参加させること自体が難しい。本研究では、禁煙の意思がない喫煙者にニコチン代替療法にモバイルゲームを用いた禁煙支援を組み合わせた介入を実施し、その効果を調べた。

米国の4施設において、禁煙の意思がない433例（女性52%、平均年齢54歳）を対象に、行動の変化を促す5つの禁煙支援策（テキストメッセージによる応援・クイズへの参加・短期目標の設定・ニコチン渴望コントロールのためのアプリゲーム・クイズやゲームへの参加ポイントの付与）とニコチン代替療法を組み合わせることで禁煙率が改善できるかを検討した。対象者をニコチン代替療法と禁煙支援策の併用群（介入群213例）とニコチン代替療法のみ群（対照群220例）に1:1で割り付け、6か月間追跡した。結果、最初に禁煙を始めるまでの期間は、対照群に比べ介入群で短かった。6か月後の追跡期間終了時に禁煙を達成できたのは、介入群で18%、対照群で10%であった（ $P=0.048$ ）。

したがって、禁煙の意思がない人でも短期の禁煙ゲームやクイズに参加することで長期の禁煙へ導くことができる可能性があることが示唆された。

出典: Journal of American Medical Association. Internal Medicine. 2022 Jan 24.

doi: 10.1001/jamainternmed.2021.7866.