

就労女性の禁煙推進における デジタルデバイス利用の有用性 — 既出論文調査からの知見 —

北川 恭子^{1,2}、野村 恭子³、辻 真弓²

¹ 宮崎大学 医 解剖学超微形態科学分野

² 産業医科大学 医 衛生学

³ 秋田大学 医 衛生学・公衆衛生学

研究の流れ

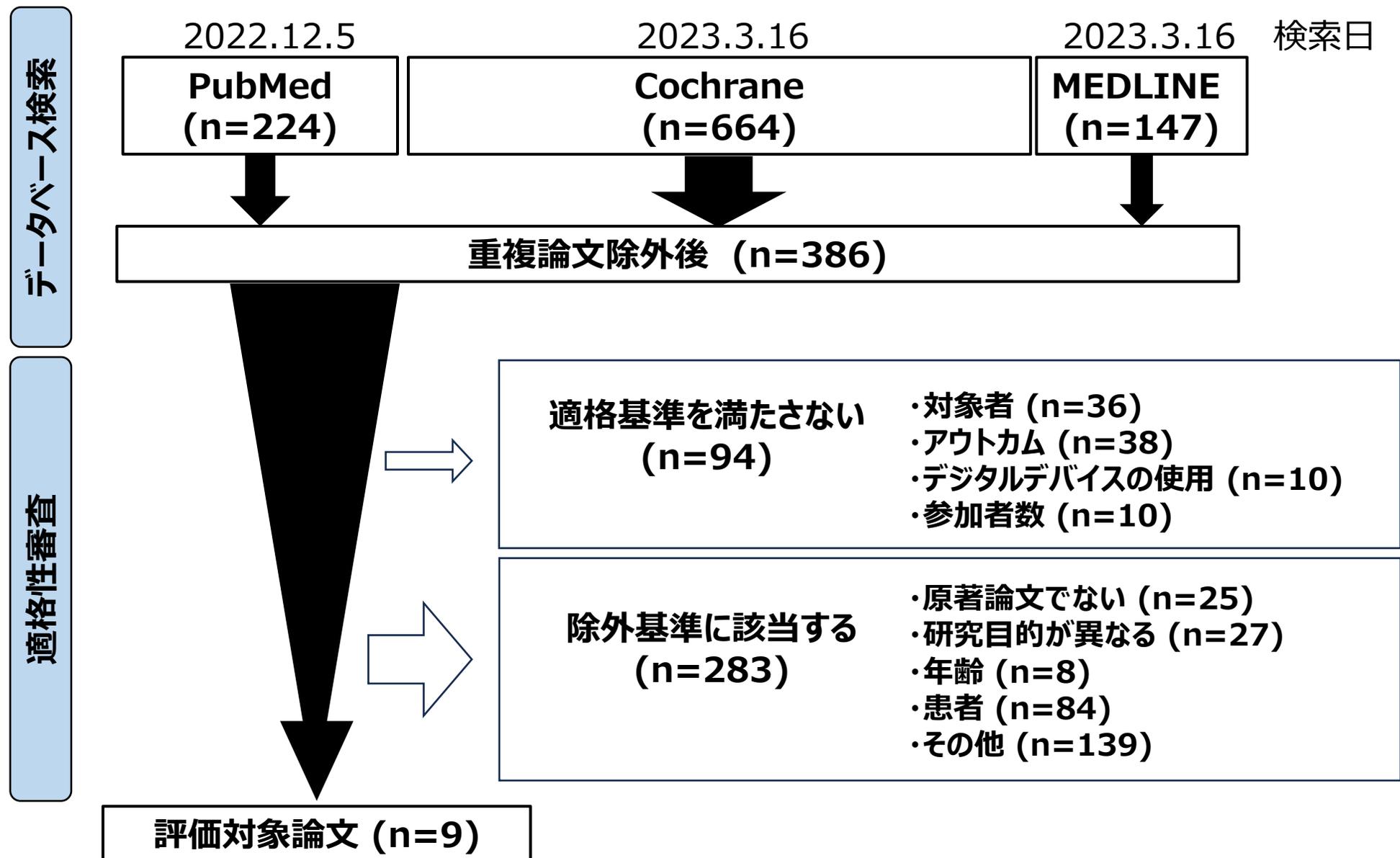


図1. 評価対象論文抽出フローチャート

研究の特徴

著者 (発行年) 国	対象者 (女性%)	研究デザイン	介入群 (介入内容)	対照群	介入期間	評価項目	結果
Buller DB. et al (2014) アメリカ合衆国	102 (51)	介入 RCT	REQ-Moblie使用による禁煙	onQ テキストメッセージ 使用による禁煙	30日	行動変容理論の活用： 禁煙の利点等の動機付け、 困難な状況の打開策の提示や コーピングの利用等による 自己効力感 (禁断症状への対処)	無効
Haines-Saah RJ. et al (2015) カナダ	60 (43)	介入	モバイルサービス継続使用による 禁煙の持続	-	12週	SNSとデジタル写真の活用	無効
Van Dijk, M. R. et al (2016) オランダ	218 (100)	介入 RCT	Smarter Pregnancyを使用した オンラインコーチングプログラムによる 生活習慣の改善とアンケートによる モニタリング	アンケートのみ	6ヶ月	妊娠中の喫煙者への SNSとコーチングを活用した 栄養・禁煙教育	有効
Gordon JS. et al (2017) アメリカ合衆国	151 (100)	介入	See Me Smoke-Free™ mHealth アプリによる生活習慣の改善	-	90日	行動変容理論の活用： 動機付けと宣言など	有効
Bricker JB. et al (2017) アメリカ合衆国	197 (78)	介入 RCT	SmartQuit 2.0の満足度と 禁煙効果	Smart Quit 1.0 使用による禁煙	2ヶ月	禁煙計画とコーチング	有効
Hébert ET. et al (2018) アメリカ合衆国	59 (54)	介入 RCT	個別に特化した 禁煙支援メッセージを提供する Smart-Tによる禁煙継続	特化していない メッセージの提供	12週	行動変容理論の活用： 再喫煙リスク因子に注目した プログラム	有効
Bindhim NF. et al (2018) アメリカ合衆国 オーストラリア イギリス シンガポール	684 (55)	介入 RCT	意思決定支援アプリの 禁煙決心向上効果	情報提供のみのアプリ	6ヶ月	行動変容理論の活用： 動機付けと宣言など	有効
Marler JD. et al (2019) アメリカ合衆国	319 (58)	介入	Pivot使用による 禁煙取り組みの推進	-	30日	行動変容理論の活用： ステージの変化と自己効力感	有効
Hoepfner BB. et al (2019) アメリカ合衆国	30 (27)	介入	スマートフォンアプリ使用による 非日常喫煙者の禁煙支援効果	-	3週	行動変容理論の活用： 動機付けと賞賛など	有効

結果のまとめ

効果がない理由

- 参加者が、禁煙支援アプリに容易にアクセスできない
 - ・ アクセスする際の手順が面倒である
 - ・ アプリが重く、接続速度が遅い
- 個人のニーズに合致した内容がある方が良い
 - ・ 喫煙欲は異なる⇒知識だけで我慢できる、禁断症状の具体的な対処法
 - ・ 支援内容に能動的内容を含む方が良い
- これらを改善できれば、デジタルデバイスによる禁煙支援は一定の効果が見込める
- 働く女性に対して、禁煙対策にデジタルデバイスを使用することを**弱く推奨する**

① 1つ以上のSRやメタアナリシスで有意に効果ありという結果がある

② 質の良いRCTが5本以上ある

→②のみ……弱く推奨する

Future research Question

働く女性に対して禁煙対策にデジタルデバイスアプリケーションは有用であり、今後、研究を加速化させるものとして、

- ①アクセスする際の手順を簡便にし、通信速度を改良した、操作性の高いアプリケーションの開発
- ②既存のアプリケーション（例：英語版 WHO配信）を基に開発を行えば、迅速に効果的なアプリケーションが作成できる可能性がある
- ③個人のニーズに合わせたオーダーメイドのアプリケーションの開発 例えばニコチン依存症の有無で提供するアプローチを変える、禁断症状の具体的な対処法や、支援内容に参加型（能動的）内容（意思決定を本人が行う）を含む