

Citation: Lancaster T, Stead LF. Self-help interventions for smoking cessation. *Cochrane Database of Systematic Reviews* 2005, Issue 3. Art. No.: CD001118. DOI: 10.1002/14651858.CD001118.pub2.

CRG名: Tobacco addiction

[最新版\(英語版\)はこちら](#)

英語版最終改訂年月: 29 November 2008

Clib issue No.; N/U: 2009 issue 2, Updated

背景: 多くの喫煙者たちは自らの努力により禁煙しているが、アドバイスや情報を与えてくれるような材料は彼らの助けとなり、禁煙を成功させる人数も増加するだろう。

目的: このレビューの目的は、異なるかたちの自助材料の効果を測定し、それらを非治療群や他の最小接触戦略と比較することである。また、コンピューターによるフィードバック・電話ホットライン・薬物療法といった自助に対する補助の効果や、標準的な自助材料と比較した、参加者の個々にあわせたアプローチの効果を究明した。

検索戦略: 'self-help'、'manual'、または'booklet'という単語を用いてCochrane Tobacco Addiction Group trials registerを検索した。最終検索は2008年11月。

選択基準: 少なくとも1つの群で自助介入を行い、最低6か月の追跡を行った禁煙に関するランダム化比較試験を選択した。「自助」を、「セラピストとの集中的な接触なしに禁煙しようとする喫煙者のために作られたプログラム」と定義した。

データ収集と分析: 参加者、自助材料の性質や、介入群およびコントロール群に提供される対面接触の量、アウトカム指標、ランダム化の方法、そして追跡の完全性に関するデータを、2人が重複して抽出した。主要アウトカム指標は、喫煙者がベースライン時点から最低6か月間、禁煙が継続したこととした。各々の試験において最も厳しい禁煙の定義を用い、可能な場合は生化学的に確認された禁煙率を用いた。適切な場合には、固定効果モデルを用いてメタアナリシスを実施した。

主な結果: 68の試験を選択した。34の試験において、自助材料群と非介入群を比較、またはアドバイスに加えて用いた自助材料の効果を検証していた。自助群を非介入群と比較した12の試験では、ちょうど統計学的有意性に達するだけの統合効果があった(N=15,711; リスク比(RR) 1.21; 95%信頼区間(CI) 1.05~1.39)。この解析では、強いプラスのアウトカムの2試験において有意な異質性が認められたため除外した。また、コントロール群に代替の文書による材料を提供した5つの試験においては、禁煙に対する自助材料の効果のエビデンスが認められなかった。対面式でのアドバイスやニコチン代替療法に自助材料を追加することによる利益のエビデンスは発見できなかった。25の試験においては喫煙者個々の特徴に応じた自助材料を用いたが、メタアナリシスにより、個々にあわせた自助材料に小さな利益があることが支持された(N=28,189; RR 1.31; 95% CI 1.20~1.42, I²=19%)。非介入と比較した個々にあわせた自助材料のエビデンスは最も強かったが、エビデンスは標準的な材料よりも個々にあわせた自助材料がより助けとなることも支持している。この効果の一部は、追加接触、または個々のデータを得るための評価によるものかもしれない。少数の他の試験においては、追加材料またはターゲットを絞った材料の使用による利益を検出できなかったか、あるいは異なる自助プログラム間の違いを発見することが出来なかった。

レビューアの結論: 標準的な自助材料は、非介入群に比べ禁煙率を増加させる。しかし、その効果は小さいようである。医療専門職からのアドバイスやニコチン代替療法のような他の介入に自助材料を併用した時に追加利益があるとのエビデンスを見出すことはできなかった。個々の喫煙者にあわせた材料が、標準的な材料よりも効果的であるというエビデンスがあるが、しかしながら絶対的な効果の大きさは小さい。

(翻訳 田村梨沙・監訳 大島 明; JCOHR)

翻訳公開日: 10年7月1日

ご注意:この日本語訳は、臨床医、疫学研究者などによる翻訳のチェックを受けて公開していますが、訳語の間違いなどお気づきの点がありましたら、Minds事務局までご連絡ください。なお、コクラン・ライブラリは毎月、改定版が発行されます。Mindsでは最新版の日本語訳を掲載するよう努めておりますが、編集作業に伴うタイム・ラグが生じている場合もあります。ご利用に際しては、最新版(英語版)の内容をご確認ください。