

## 禁煙支援者のための研修会

◎ 日本人がタバコの害に気がつくに至る  
歴史そのものが中心

◎ 咳が出るとタバコは、わかる

△ 言ってもムリなところ

△ 外れ・そんな話でもあり (30分(14:40-18))

◎ 1999年「3分24秒 吉沢雅子」 - 8% 11分 (30分24秒 12:55 3:20 8%)

日 時 : 平成16年1月30日 (金)  
午後7時から午後8時30分まで  
場 所 : 徳島県医師会館

## 禁煙支援者のための研修会

### いつでも どこでも 誰でもできる たばこ対策

#### 1 目的

健康増進法が施行され、公共機関や病院、学校での禁煙が進み始めています。喫煙のできる場所が限られてくると喫煙者への禁煙サポートが、大きな役割を占めるようになります。禁煙サポートは、「いつでも」「どこでも」そして「だれでも」できるものです。

そこで、京都で「卒煙」「子どもたちをたばこから守る」子どもたちへの禁煙教育に取り組まれている繁田先生のお話を伺い、身近なところから、難しく考えずに禁煙サポートに取り組んでゆけることを目的に研修会を開催します。

#### 2 日時

平成16年1月30日（金） 午後7時から午後8時30分まで

#### 3 場所

徳島県医師会館 4階 大会議室

#### 4 対象者

医師、保健師等保健医療関係者及び学校関係者等禁煙支援に関心のある方

#### 5 プログラム

時 間	内 容
18:30～	受 付
19:00～19:10	開 会 挨拶 徳島県医師会長 徳島保健所長
19:10～20:20	講 演 「いつでも どこでも 誰でもできる たばこ対策」 京都第一赤十字病院 健診部（第4内科） 健診部長 繁田 正子先生
20:20～20:30	質疑応答
20:30	閉 会

講演

「いつでも どこでも 誰でもできる たばこ対策」

京都第一赤十字病院 健診部 (第4内科)

健診部長 繁田 正子先生

---

支障のある人と喫煙者との大きな差がある。

本人何かをやっている。最初おたがいに比べて

おたがいに比べて...とき。

さらに、おたがいに比べて3分の1以内。

京都 10000 → 250人

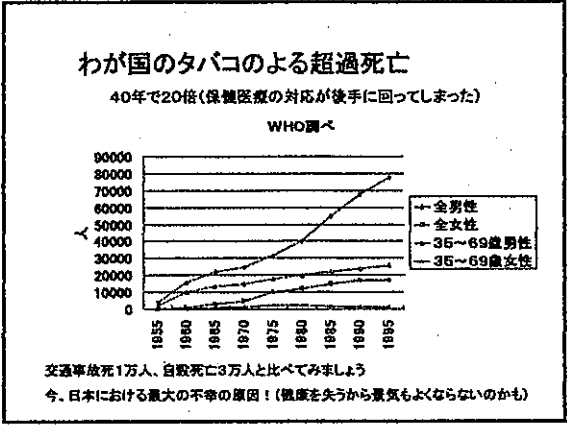
時は今。地域、医療連携して  
徳島県民をタバコから守ろう

いつでもどこでもだれでもできるタバコ対策

京都第一赤十字病院  
梶田 正子

今、なぜ「タバコ」なのか

- タバコの巨大な害が明らかになった
  - 日本で年間10万人が死亡している
- タバコの利点は錯覚だった
  - ニコチン依存の恐ろしさ・膨大な医療費
- そしてタバコが日本人をねらっている！！
  - 自動販売機、販促品が増えつづけている
  - あまりに知らなすぎた私たち保健医療関係者



本邦でCOPDは過小評価されていないか

5000人/年

1/3 2/3

死因順	日本(2000)	米国(1995)	世界(1990)
1位	悪性新生物	心疾患	虚血性心疾患
2位	心疾患	悪性新生物	脳血管障害
3位	脳血管障害	不慮の事故	肺炎
4位	肺炎	脳血管障害	下病性疾患
5位	不慮の事故	COPD	出産時障害
6位	自殺	AIDS	結核
7位	老衰	糖尿病	COPD
8位	腎不全	肺炎	麻疹
9位	肝疾患	自殺	交通事故
10位	COPD	他殺や事件	呼吸器癌

肺がん

COPD 1/3 2/3

タバコ問題は公害だった  
水俣病と比べてみよう

	水俣病	タバコ病
原因物質	有機水銀	ニコチン・タール 一酸化炭素
受益者 (複雑です)	農業会社 (農・政官財)	タバコ会社 (農・商・政官財)
運ぶもの	魚(食べないで)	タバコ煙(吸わないで)
対策 経過	原因の除去 →拡大防止	疾病の診断治療 →増加の一途

命を救う事業の費用効果比

内容	費用効果比(円/救命1年1人)
禁煙支援	10万~70万
+ニコチンガム	60万~130万
運動指導	170万
高血圧治療	120万~820万
高脂血症治療	300万~1800万

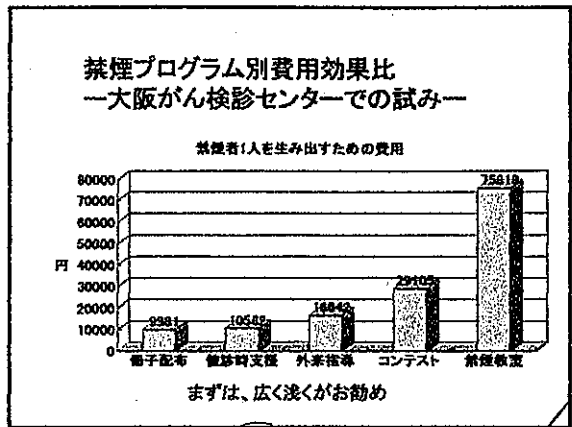
Urban, 1992(200万円以下なら経済効率高いとされる)

1/10 2-3倍

タバコを吸う人は  
タバコを吸う

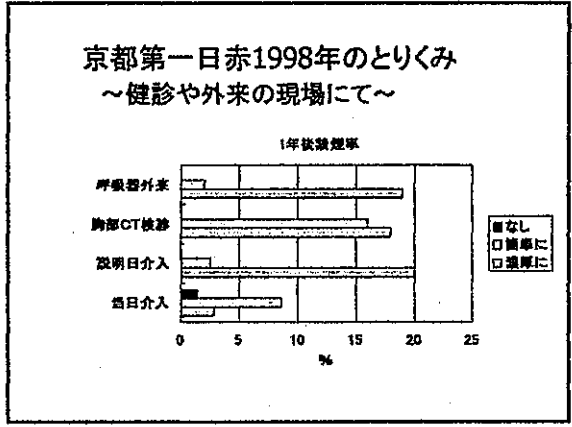
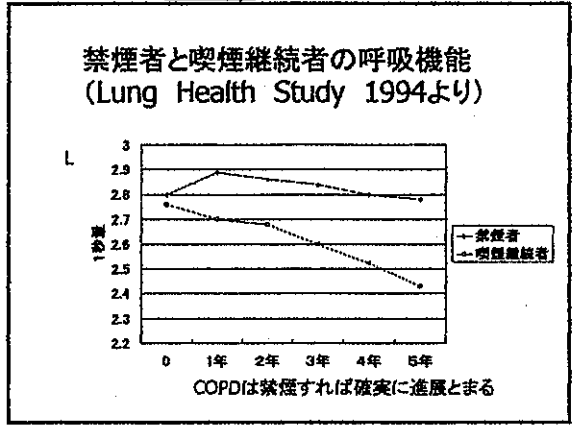
更し33%の  
 専門と他人のこの 標榜かお5211。

お33%  
 標榜か  
 5211



- ### タバコを止めるとおきること
- 20分後 血圧が下がり脈もゆっくりに
  - 8時間後 血中の一酸化炭素が正常に
  - 24時間 心筋梗塞をおこす率が下がる
  - 48時間 味覚や嗅覚が回復してくる
  - 72時間 呼吸機能の回復し息が軽やか
  - 2週間 血行がよくなりお肌が艶やかに
  - 3週間 運動能力が改善
  - 4週間 咳や痰がほとんどなくなる

220と1700/1-2



- ### 禁煙支援のキーワード 5つのAと5つのR
- 一般診療の中でできる5As (禁煙率10%)
    - ASK, ADVISE, ASSESS, ASSIST, ARRANGE
  - より効果的な助言に5Rs (禁煙率35%へ)
    - Risks, Relevance, Rewards, Roadblocks, Repetition

- ### 5A-1 ASK(尋ねる)
- 率直になにげなく全員に聞こう
  - たばこを吸いますか?
  - 何本くらい吸いますか?
  - 今までに止めたことがありますか?
  - 起きて何分で最初のたばこを吸いますか?

① 11月 がん検診センター, 2090のやるんひおかりわかれ  
 たのしく1142. ⇒ おと やめ 5211

### 5A-2 ADVISE(忠告する)

- はっきり強く、しかし自然にひとこと言おう
  - たばこは全身に大きな害があります。そろそろ止めるべきです。
  - タバコは間違いなくあなたの身体を壊しています。ぜひ止めましょう。
  - 減らすだけではだめです。

何物をもたれやっばい、  
かあのも、何物2つだけ

### 5A-3 ASSESS(状態をつかむ)

- 止める気持ちがどのくらいかを把握する
  - 今すぐ(1ヶ月以内)に止める気がありますか？
  - ずっとこれからも吸っていかれますか？
    - 止める気が全然ない人には、その理由を聞いて5Rへ
    - 止める気がある人には、ASSISTへ

5Rへ

### その気になってくれない時の5つのR (日本語にしてかきつけ)

Relevance	かんれん あるよ！	その咳や痰はタバコのせいです あなた肺に穴があいています
Risks	きけん 大きい	このままでは酸素吸入もある 階段も息切れでつらくなる
Rewards	とく、ふく むくわれる	止めれば1ヶ月で痰きえる 息切れはもう進行しなくなる
Repetition	けいけん 役立つ	失敗は成功の元 通常2~3回は経験が必要
Roadblocks	こまること はなに？	ニコチンがクセになっている？ ニコチン製剤もあります

COPDで迫ると簡単に有効

### 5A-4 ASSIST(手伝う)

- 楽々卒煙あいうえお
- あかるく止めよう「必ずいいことがある」
- いっきに止めよう「気合が勝負をきめる」
- うごいて止めよう「水をのむ、深呼吸」
- えんを結んで止めよう「ニコチン代替も」
- おきあがりこぼして止めよう「七転び八起き」

### ニコチン製剤の特性

	ニコチンガム	ニコチンパッチ
特長	急な欲求に応える	持続性欲求に応える
血中濃度	かなり低い	ある程度高い
副作用	口腔不快感が主	皮膚症状が主
難点	歯が悪いと不可	かぶれやすいと不可
処方箋	不要	必要
値段	10ヶで約800円	1日1枚約450円

### 5A-5 ARRANGE(予約を取る)

- 確かに手ごわいニコチン(タバコ)
  - 脳細胞が変えられていることを知っておく
  - 勝てなくて当然のあいて
  - 日本社会(保健医療制度)の犠牲者と認識
  - 支援のほうも何度でも挑戦すればよい

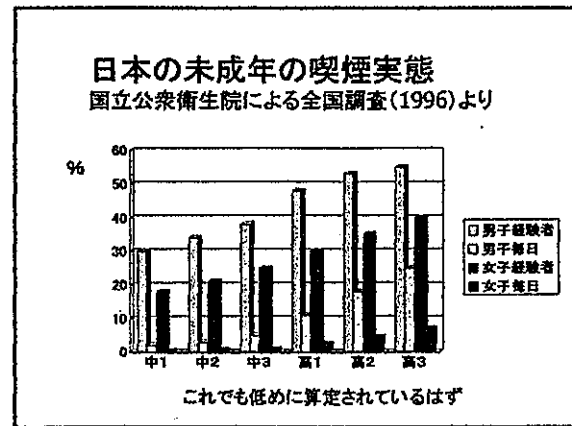
そうそうかき  
⑨ 毎に417枚あり

大まか 322人が毎日喫煙

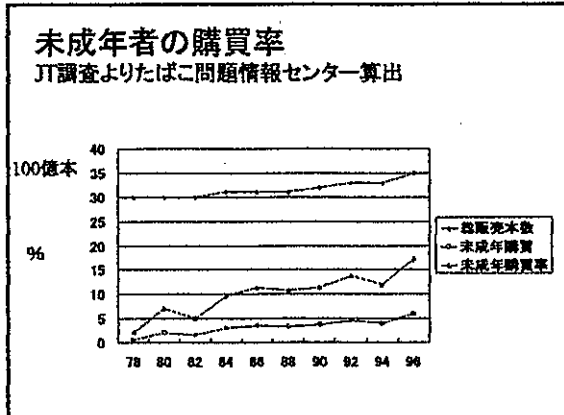
日本語にしてみました  
たばこをたつぞたちつと

- たずねて(尋ねて) ASK
- ちゅうこく(忠告) ADVISE
- つかんで(掴んで) ASSESS
- てつだって(手伝って) ASSIST
- よやくをとる(取る) ARRANGE

- みんなでポチポチ(3分)やればよい
- ASKとADVICEだけでもいい
- 10人やれば30分、100人なら300分、1000人なら



高2の女の子の割合が少なくて、  
高3の女の子の割合が増えてくる



これまでの防煙教育

- 非行防止が目的(未成年者喫煙防止法)
- 主に学校(生徒指導担当)の仕事
  - 保健、養護の先生ががんばっても不十分
- 大人が「吸う」「売る」のは正当という認識
  - 「二十歳まではがまんしなさい」というだけ

→ 目的ない・時間ない・教材ない  
→ 心に残らず、効果は薄かった

「たばこを吸う」という

京都府(市)内クイズ形式の防煙授業(14校20回)の経験

H小学校	5年生 1学級	1hr	ソロブチミスト
W小学校	5年生 1学級 × 2	1hr	木津保健所
K小学校	3年生 1学級	1hr	木津保健所
H小学校	6年生 2学級	1hr	宇治保健所
O小学校	6年生 2学級 × 2	1hr	向陽保健所
K中学校	1年生 2学級 × 2	1hr	木津保健所
M中学校	1年生 2学級 × 2	2hr	岡山保健所
S中学校	1年生 3学級	2hr	岡山保健所
私立D中学	1~3年 270人	1hr	田辺保健所
K中学校	1年生 360人	1hr	宇治保健所
私立D高校	1~2年 320人 × 2	1hr	田辺保健所
私立R高校	1年生 3学級 × 2	2hr	禁煙推進研究会
府立K高校	2年生 6学級	1hr	宇治保健所
N小学校	6年生 2学級	1hr(5hr)	禁煙推進研究会

これからの防煙教育

- 健康被害(社会的、身体的)防止が目的
- 主に管理職(医療や行政も関与)の仕事
  - 養護、体育、理科、社会、すべてに関連
- 大人が「吸う」ことにも問題があるとの認識に立つ
  - 社会全体がとりむべき課題

→ 目的あり・時間あり・教材あり  
→ 心に残って効果は絶大

たばこ = 2人の命

## 仕事中毒テスト(猪野亜朗作、繁田改変)

- 最近、仕事に追われている
- 去年は3日と有休をとらなかった
- 勤務日には、11時間以上仕事をしている
- 休日も仕事のことを考えている(職場にでている)
- 家に仕事を持って帰っている(か自宅が職場)
- 仕事をしながら、次のやることを考えている
- 仕事をしない(できない)やつが多いと思う
- 携帯はいつもスイッチオン(電話はすぐとる)
- 職場では仕事以外の話をあまりしない
- 仕事中は休憩をいれずにがんばるほうだ
  - 4つ以上で過労死予備軍、7つ以上なら相当危険

## 非常に役立つ いい子度テスト

(宗像 恒次 栄養指導のためのヘルスカウンセリングより 繁田改変)

- 人の期待に応じようと努力するほうである
- つらいことがあっても我慢するほうである
- 人を批判するのは悪いことだと思う
- 自分が何をしたいのかわからないことがある
- 大事な人には黙っていても理解してもらいたい
- 人の思っていることはすぐにわかるほうである
  - 3つ以上があてはまれば「かなりいい子」
  - 5つ以上あてはまれば「あぶないいい子」