





熱心に聴講する皆さん

程、仮面高血圧と白衣高血圧の違い、ニコチンとドパミンについて、副流煙と主流煙との有害物質の比較、ガン死亡リスク、受動喫煙と心臓発作、乳児への悪影響、女性の月経と妊婦への影響、子供への受動喫煙による影響、禁煙による体重の変化など多くを学ぶ機会となりました。

次に三浦秀史先生による「禁煙3.0の提唱」では、禁煙をマジネントするという事で「禁煙のセールスマン」として現状の認識・目的・目標・手段を学ぶ機会となりました。患者と支援者が一緒になり問題を考え、同じ目線に立ち前向きな情報をどれだけ伝えるかが重要であり、支援者も楽しみながら行動することが大事でありZARDの『負けないで』のハートが参加者に深く伝わりました。

最後に福岡の牟田宏実先生による「やって楽しい喫煙防止授業」では、効果的な禁煙授業をするためにどんなふうに興味をもたせるかノウハウを学ぶ時間となりました。（報告者：後藤まつみ）

#### ◇禁煙支援講座 アドバンストコース（講師：高橋裕子・萩田均司・吉原文代・伊藤裕子）

基礎講習の向かい側の教室に集まってくださった総勢20余名の超ベテランの先生方との禁煙談義は、最高に楽しい時間でした。アドバンストコースでは最初の10分で各人が質問や悩んでいる事例などを書いていただきますが、どの先生からの質問や事例も、それぞれの先生方がいかに普段、しっかりと禁煙支援をしておられるかを表すレベルの高さでした。大学や職域での禁煙支援についての質問も多く、充実した2時間を過ごさせていただきました。

高橋から萩田先生、伊藤裕子先生、吉原文代先生、真崎先生、瀧口先生、野田先生と、日本の禁煙支援の最高レベルの先生方が順に回答者になってくださり、宮崎市内で心療内科を開業しておられる中村先生も回答に加わってくださり、それぞれの先生方の絶妙かつ的確なアドバイスに参加された皆様も深く納得してくださったと思います。（報告者：高橋裕子）

アドバンストコースでは次の喫煙防止教育についての討論が心に残りました。

- 大学での禁煙支援は5千人規模が境になる
- 大学での喫煙防止教育に効果をもたらすのは上流（小・中・高）での教育と下流（就職先）の対応が大切
- 大学に入ってからタバコを吸い出す学生がほとんどで就職前には辞めたいと思っているが、その頃にはしっかりニコチン依存が付いていて、辞めにくくなっている。
- 1回生と2回生のうちに教育することが大切
- 学生への禁煙支援は、脅さず、しつこく、やんわりと（報告者：伊藤裕子）

#### ◇ランチョン・セミナー「禁煙支援の新しい潮流」（講師：高橋裕子）

禁煙の最新の話と、女性の禁煙について、高橋先生のお話をお聞きました。（報告者：野田隆）

#### ◇ミニシンポジウム1「おもてなしはきれいな空気で」（座長：瀧口俊一、講師：吉原文代・工藤龍一）

座長の瀧口先生の「おもてなし」という言葉の説明からはじまり、吉原文代さんの乗客・乗務員・管理者の三つの立場からの宮崎県タクシー禁煙化に対するアンケートの解析が発表され、禁煙化については三者とも大半は容認されていました。

次いで、宮崎県タクシー協会の工藤会長から「禁煙タクシーの比率は85%から始まり96%まで最近では上がっている」との報告がなされました。何が何でも100%禁煙化をと教条的にとらえるのではなく、現実的にどう改善していくか、考えようとする建設的なシンポジウムでした。（報告者：野田隆）

#### ◇ミニシンポジウム2「医療機関・介護施設でのタバコ」（座長：日高良雄、講師：和田陽市・萩田均司・宮原弘・松浦義論）

医療機関での分煙・禁煙状況について宮崎県健康増進課長和田陽市先生より「殆どの医療機関が分煙や敷地内禁煙の対策を取っている」という調査結果発表と共に、「全く対策を取っていない医療機関もあり、禁煙・分煙の推進は必要であるので、調査結果を詳しく分析し対策を検討したい」という報告がありました。

次に精神科病棟での禁煙「これまでの関わりを振り返って」という演題で医療法人同心会 古賀総合病院精神科松浦義論看護師より自病院の状況と取り組みの報告が発表されました。

古賀総合病院は敷地内禁煙であり入院患者は当然禁煙を余儀なくされ、入院中は100%禁煙出来ているが、「退院後再喫煙になっていないか」を外来受診の際または直接居宅を訪問してフォローしている、とのこと。「禁煙支援は難しいとされる精神科であっても敷地内禁煙は可能であり、退院後も外来受診や訪問により禁煙のフォローを続ければ禁煙支援は可能である」という報告でした。

最後に、座長の延岡保健所所長の日高先生が県北地域で行った「介護施設での分煙・禁煙状況」調査結果を発表し、萩田の行ったアンケート結果を交えて、介護老人保健施設青島シルバー苑 宮原弘事務長・日高先生・萩田の三者で介護施設の分



ミニシンポジウム

煙・禁煙のあり方を討論しました。「敷地内禁煙も含めて施設内禁煙や分煙対策推進の方向で、今後は禁煙支援や介護施設からの禁煙に関する情報提供を発信続けて行くべき」とまとめミニシンポジウムを終了しました。(報告者：萩田均司)

#### ◇禁煙支援ワークショップ「禁煙日記を使った効果的な禁煙支援」(講師：伊藤裕子・野田隆)

禁煙日記を使った禁煙支援の講習には、薬剤師だけでなく、他職種のみならずにもご参加いただき感謝でした。

禁煙への声かけは、待合室をちょっと工夫することで、患者さんの方から声をかけてもらえる環境を作ることができます。そうすることで、禁煙準備期や関心期の人を知ることができ、スムーズな声かけへと繋がります。禁煙日記の使い方は禁煙したい方の性格によって扱いが変わってきます。

おおよそ4つの性格に分けて禁煙支援の仕方をご紹介しました。そののち、会場の皆さんに2人組になっていただき、禁煙日記を使った禁煙支援にチャレンジ！皆さん笑顔でとても楽しく禁煙支援して下さいました。このワークでの経験をこれからの禁煙支援にきっとお役立ていただけたと思います。(報告者：伊藤裕子)

#### ◇禁煙Q&Aタイム

今年はいいにく禁煙継続者の声が聞けませんでした、その分多くの質問に答えることができました。皆さんの笑顔を見させていただいて、来年も頑張る意欲をいただきました。ありがとうございます。(報告者：野田隆)

各セッションごとの報告は以上ですが、開催事務局の永田耕作氏から「印象に残ったセッションと全体を通しての感想」をいただきましたので、以下に御紹介します。(報告者：野田隆)

今回初めてアド講習会に参加させていただきましたが、野田先生のユーモアあふれる分かりやすい講義からシンポジウムまで、家族的な暖かい雰囲気の日でした。

講習会聴講前は「タクシーの禁煙化は経営的なマイナス面もあることから、禁煙というスローガンは掲げても実際には消極的だ」と思っておりましたが、

- ・タクシー経営者の方が健全な環境づくりのために利用者減を覚悟で一生懸命取り組んでおられたこと、
- ・県の上層部の先生方が熱心に積極的に関わっていただいていること

を知り嬉しい驚きでした。禁煙指導をめざすものとしてはありがたいことです。

アンケートの回収率が思わしくなかったのは残念ですが続編を期待しています。タクシー禁煙化に対するアンケートでは三者を対象にされ三者三様幅のある内容でした。次回は職能別を対象にしてみても如何でしょう。講習会を通し、高橋先生をはじめ運営スタッフの皆さんがやさしいのではまりそうです。

報告者等：(報告順)

のだ小児科 野田隆  
 (開催事務局) 松井歯科医院 後藤まつみ  
 日本禁煙科学会 高橋裕子  
 伊藤内科医院 伊藤裕子  
 つばめファーマシー 萩田均司  
 (開催事務局) 佛教大学 永田耕作

## 花便り

—2011.07—

### ヒゴダイ

台風の風にも負けず、阿蘇の希少植物ヒゴダイの花が咲きだしました(写真左)。

最初は3株から始めましたが、今では200株を超えています。今年は100本近く花があがっています。

8月に入ると沢山咲くと思います。近くの方でお時間がありましたら、見に来て下さい。

### カンレンボク

ヒゴダイの上で、同じような形の花が咲いていました。10m位の木、カンレンボクの花です(写真右)。

暑くなります、胃に気を付けて、夏バテしないようにして下さい。(2011.07)



(写真と文)

熊本大学薬学部 薬用資源エコフロンティアセンター准教授 矢原正治