

【報告】

第99回 全国禁煙アドバイザー育成講習会 in 大分 開催報告

【講習会】

- ◆開催日：2011年8月7日（日）
- ◆場所：大分市医師会立アルメイダ研修会館（大分県大分市）
- ◆主催：日本禁煙科学会・禁煙健康ネット（KK）大分・禁煙マラソン
- ◆共催：大分県・大分県医師会・大分県薬剤師会
- ◆後援：大分県教育委員会・大分県歯科医師会・大分県看護協会・大分県栄養士会・大分市・大分市教育委員会・大分市医師会・別府市医師会・大分市薬剤師会・大分合同新聞社・NHK大分放送局・OBS大分放送・TOSテレビ大分・OAB大分朝日放送

【主たるプログラム】

◇禁煙支援講座

- | | |
|--|--------------|
| 1. 禁煙支援のエビデンス
—子どもらに無煙の世紀をプレゼントするために— | のだ小児科 野田隆 |
| 2. 妊娠期～マイナス1歳からの禁煙支援～ | ハロー歯科医院 滝川雅之 |
| 3. やって楽しい喫煙防止授業 | 飯塚市立病院 牟田広実 |

◇ランチョン・セミナー（ファイザー共催）

「スワンスワンで禁煙を楽しく」 日本禁煙科学会 高橋裕子

◇基調講演

「モークフリーな社会に向けて」
—職場における禁煙対策— 産業医科大学 大和浩

◇ミパネルディスカッション

「地域・職域ですすめる禁煙」

- | | |
|-------------------|----------------|
| 1. 大学校内の禁煙化の取組 | 司会：禁煙マラソン 三浦秀史 |
| 2. 別府市庁舎の禁煙化の取組 | 大分大学 前田明 |
| 3. タクシー車内での禁煙化の取組 | 別府市保健医療課 伊藤慶典 |
| | 大分県タクシー協会 漢二美 |
| | 助言：大和浩 |
| | 高橋裕子 |

◇禁煙継続者の声、まとめ、質疑応答

平成23年8月7日にアルメイダ研修会館で行われた第99回全国禁煙アドバイザー育成講習会に参加しましたので報告いたします。

【講習会の内容】

1. のだ小児科医院 野田 隆先生：

「禁煙支援のエビデンス——子供らに無煙の世紀をプレゼントするために——」

子供たちが最初の1本に手を出さない環境作りが大事であること。子供がいる家庭での親の喫煙は将来、子供が喫煙する可能性が高くなるため親たちへの禁煙支援が大切であることを学びました。

2. 医療法人緑風会ハロー歯科 滝川雅之先生：

「妊娠期“マイナス1歳”からの禁煙支援」

妊娠中は健康に対するモチベーションが高まり禁煙をすることができやすく、赤ちゃんの将来にとって最高のプレゼントであり出生後の再喫煙を防止するための継続的な支援が必要であることを学びました。1日の喫煙量と早産は比例し、さらに、妊娠中に喫煙すると出生時の子供の体格は、非喫煙妊婦の子供に比べ約200g、約1cmの低体重・低身長であることが分かりました。親の喫煙が子供の一生に関わってくると思うと恐ろしく感じました。



講習会の様子

3. 日本禁煙科学会 高橋裕子先生：

「スワンスワンで禁煙を楽しく」

禁煙治療のポイントを分かりやすく話して頂き禁煙支援は、最高に楽しく、実り多いものだと言うことが実感できました。

4. 産業医科大学産業生態科学研究所 健康開発科学研究室 大和 浩先生)

「スモークフリーな社会に向けて——職場における喫煙対策——」

タバコによる受動喫煙が人体に影響することや職場での受動喫煙防止対策などとても分かりやすかったです。完全に副流煙の害から逃れるためには、例えば居酒屋の従業員は防毒マスクを着用、屋外では喫煙している場所から17m先以上離れないといけなくらいの自己防衛が必要です。例えば、私がよく行くイベント施設では喫煙所（灰皿を置いている）が施設の出入り口付近にあり、出入りする時やエレベーターホールでE Vを待っている時など副流煙の被害を受けています。当然、出入り口から17mは離れていません。



講習会の様子

5. パネルディスカッション

【感想】

講習会当日は宿当直明けであったため必ず睡魔に襲われると思っていましたが、今回も高橋裕子先生を始めお馴染みの先生方による、人を惹付ける話に眠ることなく楽しく受講できました。どの先生も禁煙支援のエキスパートであり、その巧みな話に吸い込まれてしまいました。

私が禁煙支援に興味を持ったのは、数年前から受動喫煙が話題になり、それによる害がどのようなものか興味を持ったからです。例えば、タバコの煙には4,000種類以上の化学物質が含まれ、そのうちの200種類以上は有害物質、60種類以上は発がん性物質が含まれています。さらに、タバコの煙に含まれる3大有害物質として、ニコチンはタバコの主要成分であり、脳に快楽をもたらすため、タバコ依存症の原因となります。また、一酸化炭素は動脈硬化を促進させ心筋梗塞や脳卒中などのリスクを高め、タールによりがんになる確率も高くなります。そして、副流煙は主流煙と比較すると、ニコチン2.8倍、一酸化炭素4.7倍、アンモニア4.6倍となっています。これは、非喫煙者である家族や他人が喫煙者により、強制的に有害物質を吸せられ健康被害を受けている状況になります。

今や喫煙は低年齢化し、小学生でも親のタバコを吸っている子がいます。幼い子供たちに吸わせるきっかけを作させないように学校薬剤師の先生が小学校で最初の1本を吸わせない禁煙授業をされているのはすばらしいことだと思います。

子供たちのために、いつの日か世界中からタバコがなくなることを願っています。

報告者： 国家公務員共済組合連合会 新別府病院薬剤科 河野祥三

花便り

—2011.08—

カワラナデシコ

薬用植物観察会のルートと植物の確認のため、南小国に行ってきました。杉林の木陰は涼しかったです。

帰り道、阿蘇のマゼノミステリーロードで「カワラナデシコ」を見つけました。

南小国は熊本市内より5℃位涼しいですね。家に帰って暑かったこと。久しぶりにクーラーを入れて寝てしまいました。今日も35℃位になっています。

薬用植物園の植物のぐったりとしていると思いきや、葉の狭くて少し厚い植物は元気ですね。葉の薄い、シソなどは、しなだれていますが。



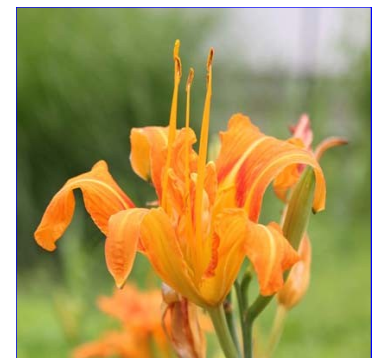
ヤブカンゾウ

「ヤブカンゾウ」は蕾を軽く湯通しし、酢味噌和えに。

春先に山に行く時は、味噌、塩、マヨネーズを携帯していくと、歩きながら山菜を味わえます。

但し、灰汁抜きをしないで山菜を食べ過ぎると、胃を痛めるか、下痢をしますので注意が必要です。

ユル〜ユル揺れる、心身のバランスで、夏を乗り切って下さい。



(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