

第5回 子どもの禁煙研究会

日時 平成26年9月27日(土)午後3時30分～6時

場所 沖縄小児保健センター 3階ホール

主催 日本禁煙科学会 子どもの禁煙研究会
後援 沖縄県医師会 沖縄県薬剤師会 沖縄県歯科医師会
沖縄県小児科医会 沖縄県小児保健協会 沖縄県健康づくり財団
沖縄県看護協会 沖縄県保健医療部 沖縄県教育委員会

第5回 子どもの禁煙研究会 プログラム

開会の辞

3:30～3:35

副会長 オリブ山病院 譜久山民子

第1部 喫煙防止教育

座長

沖縄県薬剤師会 笠原大吾

・キーレクチャー 喫煙防止教育の基礎知識（仮題）

3:35～3:55

インターネット禁煙マラソン 事務局長 三浦秀史

・事例報告 泊高校（通信制課程）における喫煙防止活動報告

3:55～4:15

県立泊高校 教諭 仲座寛徳

～ 休憩 ～

ミニコンサート 弦楽三重奏 琉球交響楽団

4:20～4:40

ヴァイオリン…阿波根由紀・大嵩有紀

チェロ…具志堅真紀

第2部 未成年禁煙支援

座長

すながわ内科クリニック 玉城 仁

・キーレクチャー 子どもへの禁煙支援

4:40～5:00

日本禁煙科学会理事長 奈良女子大学/京都大学付属病院禁煙外来

高橋裕子

・事例検討 未成年禁煙支援事例

5:00～5:20

事例提示

沖縄県立中部病院看護師 向井三穂子

第3部 参加型ディスカッション

5:20～5:40

司会 オリブ山病院 譜久山民子

「タバコ臭がするのに“吸っていない”という子どもに、どう対応するか」

質疑応答

5:40～6:00

閉会の辞

6:00～6:05

会長 沖縄県立中部病院ハワイ大学卒後医学臨床研修事業団ディレクター

安次嶺馨

♪懇親会♪

6時05分～

スティーブン・R・コヴィーは「7つの習慣」において、「習慣」を獲得するのに必要なのは、「知識」と「スキル」と「やる気」と述べている。ここでいう「習慣」を「喫煙防止教育の定着」に置き換え考えてみたい。時に、「知識」と「スキル」が混同されてしまいがちであるが、あらためて、私たちにとって必要なのは「タバコの有害性」などの「知識」以上に、防煙教育に関する「スキル」ではないでしょうか。決して、「スキル」がないと言っているのではなく、もっと、効果的な「やり方」があるのではないかと思うところです。

「防煙教育を行う」は手段であり目的ではない、「日本は、海外に比べ遅れている」は本当？など、あらためて一緒に考えてみたいと思います。

事例報告

泊高校（通信制課程）における喫煙防止活動報告

県立 泊高等学校
教諭 仲座 寛徳

1. 本校（通信制課程）の概要

ア. 本校通信制課程について

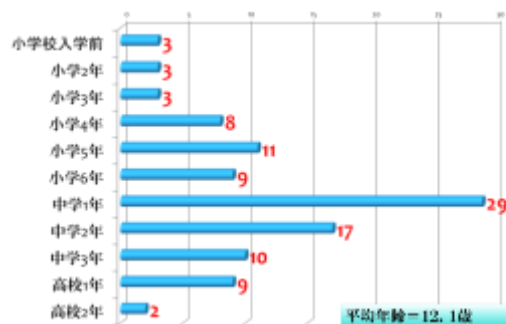
- ・通信制課程普通科：663名
- ・定時制課程（午前部）普通科：503名
- ・定時制課程（夜間部）普通科：375名

イ. 本校生徒の特長

- ・生徒平均年齢21.4歳
- ・沖縄県全土から通学（八重山、宮古に協力校）
- ・約半数の生徒が、転学、編入学
- ・心因性疾患を患っている生徒が多く在籍

ウ. 喫煙に関する生徒の実態について

・10代から喫煙を開始した生徒のみ回答



2. 本校の取り組み

ア. 保健委員会の設置

- ・健康便りの作成と評価
- ・掲示教育活動
- ・講演会の実施

イ. 禁煙個別指導の工夫

- ・禁煙サポートアンケートの実施
- ・スマートフォンの活用
- ・医療機関との連携
- ・禁煙手帳の活用

ウ. メンタルトレーニングの授業への導入

エ. タバコ標語コンクール（添付資料参照）

オ. 掲示教育

3. メンタルトレーニングの実際

ア. 自己診断テスト

イ. 授業内トレーニング

4. 成果と課題

5. まとめ

平成26年度 泊通信 タバコ標語コンクール（上位35名）

順位	年	組	標語	票数	
1	1	C	消えていく 君の健康 煙のよう	12	最優秀賞
2	3	A	たばこ税 辞めて得した おこづかい	11	優秀賞
3	1	E	禁煙は 家族のための 思いやり	10	校長賞
4	1	E	タバコ吸う その姿見て 恋覚める	9	ファミリー マート賞 (5名)
	3	E	禁煙は 素敵な大人の 身だしなみ		
6	1	A	その煙 吸い込むだけで 命減る	8	
	2	E	気づいてる？ 隣の私の 苦い顔		
	3	D	吸いたいな ちょっと一息 深呼吸		
9	2	A	どう変わる タバコ一つで 君の未来	7	保健教育 委員会賞 (3名)
	3	A	消えていく あなたの寿命 残ってる？		
	3	C	たばこはね 体をむしばむ 魔の薬		
12	1	B	勧められ 吸ったタバコが 辞められず	6	
	1	B	吸いません 禁煙できず すいません		
	1	D	車から ポイ捨てタバコ 危なさぬ		
	2	A	タバコの火 つけたら最後 命の火		
	2	B	出ています 煙と共に 魂が		
	2	D	喫煙で あなたの未来は どうなるの		
	3	E	立ち上る 白い煙が 夢壊す		
19	1	B	その一本 あなたの身体 老い駆ける	5	
	1	D	タバコ吸う 金も健康も 無くなるよ		
	2	B	吸い始め 吸った後には 死の始め		
	2	C	副流煙 みんなを巻き込む 殺人鬼		
	2	E	タバコから 子供を守る 親の義務		
	2	E	口元の 命に同じ その長さ		
	3	A	孫の顔 見たくなければ 吸いなさい		
	3	C	咳込んで いながら タバコの 火は消さず		
	3	D	煙はまき 皆をくもらす 害着せる		
28	1	A	副流煙 周りの人が 危ないよ	4	
	1	C	禁煙の 文字に煙を 吹きかける		
	1	D	喫煙者 他人の肺も 壊してく		
	2	C	ストレスで タバコに走るの もうやめよう		
	2	C	よく見て 煙に咳込む 宝物		
	2	E	化粧より タバコやめたら 肌美人		
	3	B	タバコやめ 未来のシワが 減るように		
	3	D	そのタバコ 家族とみらい 遠ざける		
	3	E	タバコより 自然の空気を 吸いまくろう		

35名／194名

キーレクチャー 子どもへの禁煙支援

日本禁煙科学会理事長 奈良女子大学/京都大学附属病院禁煙外来

高橋裕子

未成年時からの喫煙は法で禁じられていますが、残念ながら喫煙が止められない子どもたちがいます。子どもは成人よりもニコチン依存になりやすく、数回くわえただけでニコチン依存に陥ってしまうケースもありますので、叱るだけではなく治療や支援の視点が大切です。1996年から子どもの禁煙治療に携わってきた経験から、子どもへの禁煙支援のポイントについて、成人の禁煙治療との違いに重点を置いてお話しします。子どもたちがたばこのために大切な将来を曲げてしまうことのないように、学校現場と医療とがしっかりと連携して、ニコチン依存症に苦しむ未成年者をなくす契機としていただければと望みます。

【症例】 15 歳、中学 3 年生の女子児童

【禁煙外来受診の経緯】

学校での喫煙行為をみつけた。禁煙外来があることを学校側から聞き両親に付き添われ受診。

【家族背景】 両親は離婚し、母親、二人の兄と生活

【家庭内喫煙】 兄二人、離婚した父親は半年前に禁煙

【喫煙開始年齢】 12 歳（小学校 6 年生の春休み）の時、友人が拾ったタバコを 5 ～ 6 人で喫煙。

中学校 1 年生の夏休みには習慣的に喫煙

【初診時】 ブリンクマン指数30（喫煙本数10本 / 日） ニコチン依存度（TDS） 6

呼気一酸化炭素濃度3ppm

【禁煙外来での経過】

初診時、医師から喫煙の害と禁煙メリットが説明されニコチネル TTS（10）が処方された。看護師は受診を称賛し、喫煙状況と禁煙意思の確認、支援を行った。友人 8 人中 8 名が喫煙者であり、「以前友人と禁煙したが 3 日しかもたなかった」「タバコの害は分かっている」「やめたいけどきっかけや方法がわからない」などの発言が聞かれた。支援内容としては、1. 禁煙補助薬の使用方法和副作用出現時の対処方法、2. 周囲への公言と協力依頼（家庭内喫煙あり母にも説明）、3. 代償行動のアドバイスをを行った。

2 週間後の受診では、禁煙補助薬の使用方法和副作用の有無、禁煙状況の確認を行った。パッチは母親が貼付しており、気分不良あったが一時的で痒みやかぶれは無かった。「4 回くらい吸った」「気分悪くて捨てた」と話し、来院時は禁煙 6 日目であった。友人に禁煙を公言したところ、無理に勧められることはないが近くで喫煙していると話していた。医師から改めて喫煙の害と禁煙メリットが説明され、ニコチネル TTS（10）が処方された。看護師は受診と禁煙を称賛し、吸いたい場面の振り返り、禁煙メリットを話しあった。周囲へ公言出来たことを称賛、友人に禁煙を勧めてみることや代償行動をアドバイスし、パッチ使用時は絶対に喫煙しないよう改めて説明した。

更に 2 週間後、5 日間の完全禁煙「海に行って吸ってしまった」「周囲が吸っていると吸いたい」と話していたが、ニコチネル TTS のサイズアップを希望され、禁煙意思が窺われた。パッチサイズ変更に伴う注意点の説明と周囲が喫煙を始めた時の対処方法話し合い、次回受診につないだ。

その後、看護師による介入は出来なかったが 2 ～ 3 週間毎に受診し、16 週目に 10 週間の禁煙を確認している。ニコチネル処方期間は 8 週間。24 週間後「1 ヶ月前に 1 度吸ってしまったがもう吸わない」というカルテ記載あり。その後も外来予約は入っていたが、受診していない。

成人の禁煙外来担当看護師が連絡を受けて小児科外来に出向き禁煙支援を行っていたが、4 回目の受診から関わりが持てなくなった。小児科外来担当看護師が禁煙支援に関われるよう、教育・調整が今後必要である。

♪ミニコンサート♪

【琉球交響楽団・弦楽三重奏】

ヴァイオリン 阿波根由紀・大嵩有紀

チェロ 具志堅真紀

曲目

愛の挨拶／エルガー

浜辺の歌／成田為三

青春の輝き／カーペンターズ

情熱大陸／葉加瀬太郎

【解説】

愛の挨拶

エルガーは近代イギリスの有名な作曲家。無名時代のエルガーを支えたのは妻のキャロライン。1890年、娘が生まれた年に作曲された。キャロラインへの愛と感謝の気持ちを込めて愛する人への贈り物としました。

浜辺の歌 作詞…林古溪

- ①あした浜辺をさまよえば 昔のこと をしのばる
風の音よ雲のさまよ 奇する波も 貝の色も
- ②ゆうべ浜辺をもとおれば 昔の人ぞ しをばる
奇する波よ 返す波よ 月の色も 星の影も

詩のモデルになった浜辺は、林古溪が幼い頃藤沢に住んでいたことから湘南海岸を歌ったものと推定されています。

青春の輝き

カーペンターズの人気曲。

日本では2007年のドラマ「未成年」のエンディングテーマとなり爆発的にヒットしました。

カレン・カーペンターが最も気に入った曲とされています。

情熱大陸

人気ドキュメンタリー番組「情熱大陸」と同名のテーマソング。

葉加瀬太郎が番組のテーマソングとして、1週間で作曲されたそうです。

エンディングテーマの「エトピリカ」とともに代表作として長く愛されています。

「子どもの禁煙研究会のあゆみ」

第1回 平成25年5月11日(土) 徳山クリニック5階会議室

1. 「徳山クリニック禁煙外来における子どもたちの現状」
依田千恵美 (徳山クリニック 看護師)
2. 「中学校現場における子どもたちの現状」
宜保久美子* (浦添中学校 養護教諭*)
仲間 健** (浦添中学校 前生徒指導教諭**)
3. レクチャー：高橋裕子 (日本禁煙科学会 理事長)

第2回 平成25年8月10日(土) 徳山クリニック5階会議室

1. 「禁煙治療を中心に事例検討」
 - ① 仲間千賀子 (すながわ内科クリニック 看護師)
 - ② 永吉奈央子 (徳山クリニック 医師)
 - ③ 高橋裕子 (日本禁煙科学会 理事長)
2. 「喫煙防止教育を中心に事例紹介」
 - ① 笹原大吾 (県薬剤師会禁煙担当理事 薬剤師)
 - ② 永吉奈央子 (徳山クリニック 医師)
 - ③ 三浦秀史 (禁煙マラソン 事務局長)
3. レクチャー：高橋裕子 (日本禁煙科学会 理事長)

第3回 平成26年1月11日(土) 沖縄小児保健センター 3階ホール

1. 「浦添中学校保健委員会活動報告」
伊是名美紅 (浦添中学校 3年生)
2. 「八重山地区での喫煙防止の試み」
城所望 (石垣市健康福祉センター 医師)
3. 「すながわ内科クリニックでの子どもへの禁煙治療」
新垣智代 (すながわ内科クリニック 看護師)
4. 「県立中部病院での子どもへの禁煙治療」
小濱守安 (県立中部病院小児科部長 医師)

第4回 平成26年5月24日(土) 沖縄小児保健センター 3階ホール

1. 「金武小学校での喫煙防止活動報告」
奥間裕次 (おくまクリニック)
2. 「害で脅さない喫煙防止教育」
野田隆 (日本禁煙科学会副理事長 のだ小児科医院)
♪ミニコンサート♪ ヴァイオリン 元県立芸大教授 鳩山寛
箏 翁長洋子
3. 「禁煙薬物療法の効果と限界」
高橋裕子
(日本禁煙科学会理事長 奈良女子大学/京都大学付属病院禁煙外来)
4. 「妊婦の喫煙の現状と支援の課題」
大畑尚子 (県立中部病院 産婦人科)
5. 「発達障害診療における禁煙支援の試み」
勝連啓介 (名護療育園 小児科)

子どもの禁煙研究会 世話人会

会長

沖縄県立中部病院ハワイ大学卒後医学臨床研修事業団ディレクター 安次嶺馨

副会長

オリブ山病院 譜久山民子

世話人

沖縄県薬剤師会 笠原大吾

すながわ内科クリニック 玉城仁

沖縄小児保健協会 高波和広

名護療育園 小児科 勝連啓介

県立中部病院 産婦人科 大畑尚子

おくまクリニック 奥間裕次

おもろまちメディカルセンター 我喜屋美香

県立中部病院 向井三穂子

徳山クリニック 永吉奈央子（事務局）

順不同

学会本部

インターネット禁煙マラソン事務局長 三浦秀史

日本禁煙科学会副理事長 のだ小児科医院 野田隆

日本禁煙科学会理事長 奈良女子大学/京都大学付属病院禁煙外来 高橋裕子

次 回 予 告

平成 27 年 3 月 7 日（土）

沖縄小児保健センター

15 時～「第 6 回子どもの禁煙研究会」

18 時～「全国禁煙アドバイザー育成講習会」

KK E シリーズに学ぶ禁煙支援のエビデンス

名言・迷言に見る喫煙者の心理と禁煙支援のポイント

「4 A + A」で禁煙支援を楽しく 等

第5回子どもの禁煙研究会 アンケート

1. 今回の研究会の内容はいかがでしたか。

☐ とても良かった ☐ 良かった ☐ 普通 ☐ あまり良くなかった ☐ 良くなかった

2. 未成年の禁煙支援では、学校、家庭、医療、地域での連携が重要とされていますが、本研究会はその連携の推進に役立つと思いますか。

☐ 役立つ ☐ まあ役立つ ☐ 普通 ☐ あまり役立たない ☐ 役立たない

3. 開催日時についてはいかがでしたか。

☐ とても良かった ☐ 良かった ☐ 普通 ☐ あまり良くなかった ☐ 良くなかった

4. 休憩時間のミニコンサートについていかがでしたか。

☐ とても良かった ☐ 良かった ☐ 普通 ☐ あまり良くなかった ☐ 良くなかった

5. 今後とりあげてほしいテーマがあればお書きください。

その他、ご意見・ご感想・改善点等がありましたら、ご自由にお書き下さい。

ご協力ありがとうございました。今後の参考にさせていただきます。