

## 【報告】

## 第185回 全国禁煙アドバイザー育成講習会 in 宮崎

## 【講習会】

- ◆開催日：2015年（平成27年）7月26日（日）
- ◆場所：宮崎市保健所
- ◆主催：日本禁煙科学会、禁煙健康ネット（宮崎）、禁煙マラソン
- ◆共催：宮崎市、宮崎産業保健総合支援センター、日本外来小児科学会タバコ問題検討会
- ◆後援：宮崎県、宮崎県教育委員会、宮崎県医師会、社団法人宮崎県歯科医師会、社団法人宮崎県薬剤師会、公益社団法人宮崎県看護協会、宮崎県歯科衛生士会、宮崎県小児科医会、社団法人宮崎市郡医師会、社団法人宮崎市郡歯科医師会、公益財団法人宮崎県健康づくり協会、健康日本21推進全国連絡協議会

## 【主たるプログラム】

- |                     |  |                   |
|---------------------|--|-------------------|
| ◇産業現場で役立つ禁煙支援の基礎知識  |  |                   |
| 職場で役立つ禁煙支援のエビデンス    |  | のだ小児科医院 野田 隆      |
| 職場で役立つ禁煙支援の考え方      |  | 禁煙マラソン 三浦秀史       |
| ◇ランチョンセミナー（ファイザー共催） |  |                   |
| 禁煙支援最新情報            |  | 日本禁煙科学会 高橋裕子      |
| ◇健やかに年を重ねよう宮崎       |  |                   |
| アンチエイジングとタバコ        |  | アート歯科マツダ 松田裕文     |
| 女性と喫煙               |  | 宮崎大学附属病院産婦人科 山口昌俊 |
| 女性への禁煙支援            |  | 日本禁煙科学会 高橋裕子      |
| ◇禁煙継続者の声、Q&Aタイム     |  | 全講師陣              |

## 【開催報告】

第185回全国禁煙アドバイザー育成講習会は、7月26日宮崎市保健所で開かれました。みなさまのご協力と高橋先生のパワーで、心配された台風12号の影響もなく遠方からの参加者の方々にも予定通り来ていただくことができました。

参加総数76名、医師24名（内19名は午前のみ）、薬剤師18名、保健師18名、看護師9名、歯科衛生士1名、管理栄養士1名、SE1名、学生2名、禁煙継続者2名（ご夫婦）、という内訳でした。共に学ぶというのが本講習会のモットーですから、高橋先生や三浦さんなど講師陣も参加者数に含まれています。認定試験の受験者は19名でした。

以下は、当日のアンケートに基づいた結果です。

## ■職場で役立つ禁煙支援のエビデンス（のだ小児科医院 野田 隆）

- ・PM2.5、サードハンド・スモークについて多くの方が、印象に残ったと書いてくれました。軽いタバコや減煙と生命予後についてご理解が得られたようです。
- ・「タバコをやめるのは難しいが、最初から吸わないのは簡単なこと」という父の言葉が印象に残ったという方がいらして、私事ながら感激です。

## ■職場で役立つ禁煙支援の考え方（禁煙マラソン 三浦秀史）

- ・「禁煙のセールスマン」、喫煙して長生きした人がいる→n=1、コミュニケーションスキル、職場の仲間を救う、非医療者による禁煙支援の方法など、職場や特定健診の場で役立つ多くの情報が得られたと大好評でした。

## ■ランチョン・セミナー「禁煙支援最新事情」、■女性への禁煙支援（日本禁煙科学会 高橋裕子）

- ・女性と未成年への禁煙支援の仕方がよくわかった、褒めることの大切さ、未成年にタバコを吸わせている大人が悪いという言葉はインパクトがありました、など「最も印象に残った」という記載は一番でした。

## ■アンチエイジングとタバコ（アート歯科マツダ 松田裕文）

- ・アンチエイジングの歴史的な概念の推移がよくわかるお話でした。アンチエイジングと喫煙についても一度聞きたいという声もありました。歯科での禁煙支援についても触れられました。変わらない松田聖子さんにびっくりとは、アンケートに書かれてい

ませんが、会場の声でした。

■女性と喫煙（宮崎大学附属病院産婦人科 山口昌俊）

・女性の動脈硬化にはLDL-Cよりも喫煙の方が大きいこと、ニコチンは胎盤で能動輸送されること、禁煙で動脈硬化の予防できることなどが印象に残ったこととして挙げられました。

■禁煙継続者の声

・今回の禁煙継続者の声は、串間市在住の版画家蓮尾力さんでした。毎年、実施してほしいという声があがりました。少し長くなりますが、野田が差し上げた感謝状の一節を引用します。

「我々は、喫煙者に禁煙を強要するのではなく、やめようと少しでも思った方にRespectをもって接し、やめられるように支援すること、そのためのエビデンスを学び、スキルを学び、マインドを学ぶべく全国で講習会を開いています。蓮尾先生のお話の中で奥様への感謝の念を述べられていたことは、上から目線で禁煙を強要する指導者ではなく、身近な支援者であるべきだとするわれわれのモットーとぴったり符合して、会場の熱気が上がったようでした。」

来年も、交通の便もよく設備も素晴らしい宮崎市保健所をお借りして、7月3日もしくは10日を予定しています。数多くの皆様のご参加をお待ちしております。（報告者：のだ小児科医院 野田隆）