

第6回

子どもの禁煙研究会

日時 平成27年3月7日(土)午後3時～5時30分

場所 沖縄県薬剤師会館

13:30～15:30

千原敬典 菊高純子

15:40～17:30

千原敬典 菊高純子

17:40～19:30

千原敬典

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、沖縄県小児保健協会、
沖縄県看護協会、沖縄県健康長寿課、沖縄県教育委員会、沖縄県健康づくり財団
沖縄県小児科医会

第6回 子どもの禁煙研究会 プログラム

- 開会の辞 3:00
副会長 オリーブ山病院 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
・ 喫煙防止教育の事例 3:05~3:25
徳山クリニック 永吉奈央子
- ・ ホームルーム活動を中心とした保健指導 ー喫煙防止教育を通してー
3:25~3:45
嘉手納高校 長濱直子
- ミニコンサート 3:45~4:05
ヴァイオリン 阿波根由紀 ピアノ 玉城由利子
- 休憩 4:05~4:10
- 第2部 未成年禁煙支援** 座長 仲本病院 玉城 仁
・ キーレクチャー 子どもへの禁煙支援 4:10~4:25
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 4:25~4:45
事例提示 ゆいクリニック 島袋 史
- 第3部 参加型ディスカッション** 4:45~5:20
司会 オリーブ山病院 譜久山民子
- テーマ：中学生への禁煙支援
1「子供が毎日喫煙しています。お母さんは毎日なんて声かけたらいいんでしょう」
2「子供が禁煙始めました。お母さんは毎日なんて声かけたらいいんでしょう」
- 質疑応答 5:20~5:30
- 閉会の辞 5:30
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
安次嶺善

【はじめに】喫煙防止教育はできるだけ早期から必要である。演者は年に数回学校での喫煙防止授業の機会をいただいている。年代に応じた伝え方の工夫が必要であるが、今回は小学校高学年での授業内容について紹介する。

【方法】

- ① 事前アンケート（自分の喫煙経験、家族の喫煙状況、10問の○×問題）授業前に行う。
学校の先生は読まないで正直に書くように伝えてもらう。
- ② 授業の最初に、後でタバコ標語をつくってもらうことを子供たちに伝える。
- ③ 1コマ45分間の授業を行う
○×問題の答え合わせをしながらすすめる。自分の命を大切にするために吸わないよう伝え、タバコによる体への影響、受動喫煙について、依存のしくみについて、恐怖を与える恐れのある画像は使わず、クイズや映像を用いて説明し、「タバコをやめるのは難しいが最初から吸わないのは誰でもできる簡単なこと」を伝え、まわりで吸っている人に禁煙治療薬について教え、禁煙を応援するように伝えている。
- ④ 事前アンケートと同じ10問の○×問題を、授業後に再度解いてもらう。
- ⑤ タバコ標語を作成してもらう。学校内掲示、保健便り掲載など活用方法は学校にお任せする。
- ⑥ アンケートと○×問題は当院で集計し、結果を学校に後日伝える。

【結果】

2014年に行った小学校2校の5・6年生合計268名のアンケート結果を示す。

家庭に喫煙者がいる118名(44%) タバコを吸ってみたい3名(0.01%) 吸ったことがある4名(0.01%)

○×問題の正解率の授業前後での推移は以下のとおりで、Wald検定にて評価した。(※ $P < 0.05$)

- ① たばこをすうとやめたくてもやめられなくなる 前81%→後98% (※)
- ② たばこのけむりには体にわるいものがたくさん入っている 前98%→後99%
- ③ たばこにはほんの少しだが体によいものが入っている 前95%→後100% (※)
- ④ たばこをすうと、うんどうができるようになる 前99%→後99%
- ⑤ たばこをすうと、頭がすっきりして、勉強がよくわかるようになる前100%→後100%
- ⑥ たばこは体にわるいけどわかい人ならだいじょうぶだ 前99%→100%
- ⑦ ほかの人がすっているけむりを少しならすっても大丈夫だ 前97%→後100% (※)
- ⑧ 1本すっただけで中毒になってやめられなくなることもある 前89%→後91%
- ⑨ たばこをやめるためにおくすりがある 前63%→後99% (※)
- ⑩ たばこをすっただけで中毒になる一番の理由は大切な自分の命を守るためだ 前98%→後100%

タバコ標語 「すっちゃうと やめられないよ いつまでも」 小学校5年生女子

【まとめ】

家庭に喫煙者が高率に存在すること、すでに喫煙経験のある子どもが数名いることから、より早期の喫煙防止介入が必要である。子供たちは、タバコに害があることについてはよく知っているが、依存性と薬物治療に関する知識は不十分であり、授業により改善した。しかし、1本でも依存の引き金になりうるという点については知識の改善が見られておらず、伝え方に改善が必要と思われた。

こども禁煙検定 (授業前用)

あなたが、正しいと思うものに○、間違っていると思うものに×をつけましょう

	問 題	○かな? ×かな?
1)	たばこをすうと、やめたくてもやめられなくなる。	
2)	たばこのけむりには体にわるいものがたくさん入っている	
3)	たばこのけむりにはほんの少しだが、体によいものも入っている	
4)	たばこをすうと、うんどうができるようになる。	
5)	たばこをすうと、あたまがすっきりして、べんきょうがよくわかるようになる。	
6)	たばこは体にわるいけど、わかい人ならだいじょうぶだ。	
7)	ほかの人がすっているたばこのけむりを、少しならすってもだいじょうぶだ。	
8)	たばこを1本すっただけで、中毒になってやめられなくなることもある	
9)	たばこをやめるための、おくすりがある。	
10)	たばこをすってはいけなしいちぼんの理由は、大切な自分の命をまもるためだ。	

アンケート 名前を書く必要はありません (^ - ^)

学校やあうちの人にはわからないので正直な気持ちでかいてくださいね!

- ① あなたは男子ですか、女子ですか (男子 女子)
- ② 家族のなかでたばこをすう人がいますか? (いる いない)
- ③ たばこをすってみたいと思いますか? (思う 少しならためしたい 思わない)
- ⑤ たばこをすったことがありますか? (はい いいえ 時々すう 毎日すう)
- ⑥ すったことがある人にききます。たばこをやめたいですか? (はい いいえ)

おなじもんだいをもう一度やってみよう！

こども禁煙検定

(授業後用)

正しいと思うものに○、間違っていると思うものに×をつけましょう

	問 題	○かな? ×かな?
1)	たばこをすうと、やめたくてもやめられなくなる。	
2)	たばこのけむりには体にわるいものがたくさん入っている	
3)	たばこのけむりにはほんの少しだが、体によいものも入っている	
4)	たばこをすうと、うんどうができるようになる。	
5)	たばこをすうと、あたまがすっきりして、べんきょうがよくわかるようになる。	
6)	たばこは体にわるいけど、わかい人ならだいじょうぶだ。	
7)	ほかの人がすっているたばこのけむりを、少しならすってもだいじょうぶだ。	
8)	たばこを1本すっただけで、中寿になってやめられなくなることもある	
9)	たばこをやめるための、おくすりがある。	
10)	たばこをすってはいけなしいちぼんの理由は、大切な自分の命をまもるためだ。	

わかったかな？

あとでこたえを配るので、わからなかったところ
はかくにんしようね。

こども禁煙検定 答えと解説

問 題		こたえ
1)	たばこをすうと、やめたくてもやめられなくなる	○
解説	それはたばこにはいっているニコチンのせいだよ！	
2)	たばこのけむりには体にわるいものがたくさん入っている	○
解説	タール、ニコチンなど 200 いじょうもあるよ！	
3)	たばこのけむりにはほんの少しだが、体によいものも入っている	×
解説	体によいものはひとつも入っていないよ！	
4)	たばこをすうと、うんどうができるようになる。	×
解説	たばこをすっていると、いきぎれして、はやくはしることもできなくなるよ！	
5)	たばこをすうと、あたまがすっきりしてべんきょうがよくわかるようになる	×
解説	あたまに血がめぐらなくなって、べんきょうのちからがだせなくなるよ！	
6)	たばこは体にわるいけど、わかい人ならだいじょうぶだ。	×
解説	わかい人ほど、体へのわるいえいきょうをうけるからあぶないよ (>_<)！	
7)	ほかの人がすっているたばこのけむりを、少しならすってもだいじょうぶだ。	×
解説	たばこのけむりは、ほんの少しでも体にわるいえいきょうがあるよ！	
8)	たばこは1本すっただけでも中毒になってやめられなくなることもある。	○
解説	とくに子どもたちは、中毒になりやすいよ！	
9)	たばこをやめるための、おくすりがある。	○
解説	たばこがやめられないのは、「ニコチンいぞんしょう」という脳(のう)のびょうきのせいなんだよ。今ではちりょうするためのおくすりもあるので、まわりで吸っている人におしえてあげようね。	
10)	たばこをすってはいけないいちばんの理由は、大切な自分の命をまもるためだ。	○
解説	大切な自分の命をまもるため、大切な心とからだをまもるために、たばこをすわないでね。	

おとな向け解説

	問 題	こたえ		
1)	たばこをすうと、やめたくてもやめられなくなる	○		
解説	たばこがやめにくいのは依存性があるためで、たばこの煙に含まれるニコチンによって脳細胞にニコチン依存の病気を生じるためといわれています。とくに、子供はこの病気を生じやすいのです。さらに長年の習慣や記憶なども加わり、吸いたい気持ちをおさえることが難しくなります。一度吸い始めると、やめるのはとても難しいのですが、最初から吸わないのはだれでも簡単にできます。だから、子どもたちがたばこを吸い始めることのないように、気を付けてあげてください			
2)	たばこの煙には体にわるいものがたくさん入っている	○		
解説	たばこのけむりの中には人間の体に悪い影響を与える物質が200以上含まれています。タールやニコチン、一酸化炭素や砒素（ひそ）なども含まれます。数字の少ないたばこ（低タールたばこ）であっても、有害性は同じです。たばこは有害物質の固まりといってもいいでしょう。			
3)	たばこの煙にはほんの少しだが、体によいものも入っている	×		
解説	体に良いものは一つも入っていません。			
4)	たばこをすうと、うんどうができるようになる。	×		
解説	たばこの煙にふくまれる一酸化炭素は赤血球と結びついて、血液の酸素運搬能を阻害します。その結果、運動すると息切れしやすくなります。さらに、筋力の低下も加わって、自分の力を十分に発揮できなくなります。			
5)	たばこすうと頭がすっきりしてべんきょうがよくわかるようになる。	×		
解説	血液の酸素が減るだけでなく、脳への血流も悪くなり、学習の能率や思考力が低下するといわれています。その結果、勉強で自分の力を十分に発揮できなくなります。			
6)	たばこは体にわるいけど、わかい人ならだいじょうぶだ。	×		
解説	子どもほどニコチン依存症になりやすく、若い時に吸い始めた人ほど、早死のリスクが高いというデータがあります。(平山雄による)			
	総死亡 (吸わない人を「1」とすると)		20歳以降に吸い始めた人	1.38倍
			14歳までに吸い始めた人	3.78倍
	ガン (吸わない人を「1」とすると)		20歳以降に吸い始めた人	1.34倍
			14歳までに吸い始めた人	4.25倍
	虚血性心疾患 狭心症や心筋梗塞など… (吸わない人を「1」とすると)	20歳以降に吸い始めた人	1.85倍	
14歳までに吸い始めた人		10.34倍		

7)	ほかの人がすすっているたばこのけむりを、少しならすすってもだいじょうぶだ。	×
解説	たばこの煙もPM2.5です。 受動喫煙による健康への悪影響については以前から報告されており、頭痛や心拍増加、血管収縮等だけでなく、肺がんや循環器疾患などのリスクが高くなるという研究報告があります。平成22年の厚生労働省報告によると、受動喫煙による心筋梗塞と肺癌の死亡者数は年間6800人となっています。ほんの0.2本分の受動喫煙でも心臓発作が増えるという報告や、受動喫煙をなくしたら心筋梗塞が激減したという報告も多数ありますので「ほんのわずかならよい」ということはありません。また受動喫煙は妊婦の低出生体重児などの発生率が高くなるという報告もあります。特に、子どもたちには絶対に受動喫煙が及ぶことのないように守ってあげましょう。	
8)	たばこは1本すすただけでも中毒になってやめられなくなることもある	○
解説	ほんの1本でも「ニコチン依存症」を生じる子どももいます。「ほんのちょっとなら味見させてもよい」は通用しません。絶対に一口でもすすわせないようにまもって下さい。	
9)	たばこをやめるための、おくすりがある。	○
解説	たばこがやめにくい大きな理由は、「ニコチン依存症」という病気です。今では、ニコチン依存症からくる不快な症状を和らげて禁煙を楽にするお薬があります。現在広く用いられているお薬は、ニコチンパッチ(貼り薬)とチャンピックス(内服薬)で、病院の禁煙外来で処方されており、条件があえば保険がききます。また、ニコチンパッチは薬局でも購入できます。その他、ニコチンガム(口腔内の湿布薬)も薬局で購入できます。とはいえ、お薬を使ってもやはり禁煙するのは大変なことです。「最初からすすわないのはだれでもできる簡単なこと」ですので、子供たちが最初からすすわないように気をつけてあげてください。	
10)	たばこをすすつてはいけないいちばんの理由は、大切な自分の命をまもるためだ。	○
解説	大切な命をまもるため、子供たちをたばこから守ってあげてください。	

ホームルーム活動を中心とした保健指導

－喫煙防止教育を通して－

沖縄県立嘉手納高等学校
養護教諭 長濱直子

1 はじめに

本校は平成18年度より沖縄県内では3校目の総合学科を開設し、平成25年度より全学年を総合学科へ改編した。

総合学科の特色として生徒の個性を生かし、卒業後を見据えたキャリア教育に力を入れている。

本校では喫煙による指導を受けた生徒は、平成24年度43人、平成25年度35人と多く、中には、指導が終わって数日後に、再度、喫煙による指導を受ける生徒もあった。保健室に来室する生徒をみても喫煙の経験をしている生徒は少なくないと考えられた。

本県では喫煙に関する問題が多く取り出されている。薬物乱用の「ゲートウェイドラッグ」と言われる「喫煙」については、未成年からの喫煙開始を防止することが重要となる。そこで本校の実態を把握し、ホームルーム活動を中心に保健指導を実施した。

2 計画（ホームルーム活動）

平成25年度に、担任から喫煙経験のある生徒に対する個別の保健指導を依頼され、実施した。

担任より、個別の指導も大切だが学年や学級を対象とした保健指導ができると生徒の喫煙に対する考え方にも変化が得るのではないかと助言を受けた。

平成26年度に、各学年主任と養護教諭が喫煙の問題について話し合ったところ、「どのような指導が有効であるか」がテーマとしてあげられた。その結果、生徒のタバコに関する学習を通して、生徒が健康の大切さを認識し、自らの健康を適切に管理し、改善していくために必要な資質や能力を育成することを目的に、ホームルーム活動（以下、HR活動）において保健指導を実施することとなった。

3 生徒の実態

(1) 生徒の喫煙に対する考えや家族の喫煙状況等、実態を知るため、学年主任、養護教諭、担任と学年会で協議し、実態調査を実施した。その後、生徒の喫煙に対するイメージを把握するため、自由記述をさせた。

(2) アンケート結果より、家族から喫煙の影響を受けることが大きいとわかった。

喫煙するメリット・デメリットについては成人した大人と未成年者に分けて記述させた。同じような意見が大半であったが、メリットに関しては「メリットはない」と言い切っている意見も多くあった。その一方で「成人したら喫煙することができるのに、未成年で喫煙できない意味がわからない」等と喫煙に対して寛容であり、喫煙の健康被害に対する意識が低い生徒がいることがわかった。

4 HR活動における保健指導

(1) 学年を対象とした保健指導（1年、2年）

学年主任→指導の導入部分 養護教諭→具体的な指導を実施 担任→指導のまとめ

(2) 学級を対象とした保健指導（1年）

担任→前回の学年対象の保健指導の内容を振り返り、グループワーク中心に実施。

養護教諭→タバコの与える健康被害について確認し、喫煙の問題についてタバコの広告に視点をあてた。

5 HR活動以外の取り組み

(1) 薬物乱用防止教育講演会 (2) 掲示物による視覚的指導 (3) 朝の読書の時間を使用した活動

6 成果と課題

(1) 成果

① HR活動で保健指導を実施することで生徒が正しい知識や情報を得て、喫煙に関しての意識の変容が見られた。

② 学年主任や担任と指導内容の意見交換した際に、学級の状況や教諭から見た指導の視点を確認でき、学級の指導においてはグループ活動を中心にして生徒の意見を授業に反映させることができた。

③ 教職員の中で、健康教育の必要性について話し合う場を持つことができ、健康教育についての指導内容や方法を協議することができた。

④ 今まで個別の指導が中心となっていたが、学年や学級での指導を実施することにより、担任以外の教職員からも健康教育が必要と言う意見が聞こえ、健康教育の重要性を伝えることができた。

(2) 課題

① 専門的な知識を与えるだけにならないよう指導内容や方法、時期等の見直しを行い、更に生徒の実態に応じた、効果的な保健指導の検証が課題である。

② HR活動における保健指導を今後も継続的に実施できるように、予め、年間計画に組み込むことが課題である。

③ 教育活動全体を通して、健康教育を実施できるよう、各教科の教職員と連携し、健康意識および指導力を高める取組が課題である。

④ 学校・地域の実態に即した効果的な保健指導が推進できるよう、関係機関とより一層連携を深めることが課題である。

7 おわりに

対等専修学校立東陽中
千重京司 南野麗香

第8課題 協働内容①

ホームルーム活動を中心とした保健指導
～喫煙防止教育を通して～



沖縄県立嘉手納高等学校
養護教諭 長濱 直子

はじめに

沖縄県立嘉手納高等学校



那覇空港

●総合学科の特色●

- * 生徒の個性を活かした主体的な学習
- * 将来の職業選択を視野に入れたキャリア教育

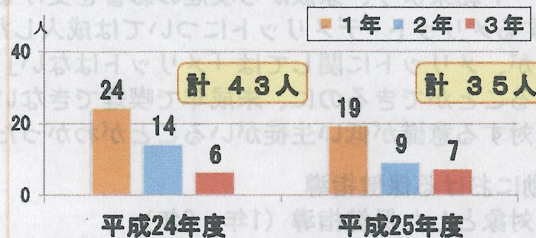


ライブカフェ



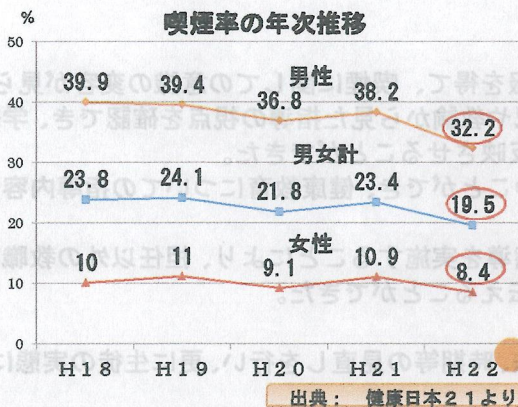
選択系列

喫煙に関する指導を受けた生徒数



- * 生活指導後すぐの再喫煙
- * 保健室入室者の喫煙経験

喫煙率の年次推移



1125. 8.30 琉球新報

防煙教育について

南風

タバコ依存性はそのま... 防煙教育について

防煙教育について

防煙教育について



計画(ホームルーム活動)

* 個別の保健指導を実施

集団による保健指導

計画(ホームルーム活動)

学年会 (各学年主任・養護教諭)

テーマ「どのような指導が有効か」

- 1 学年 → 学年指導・学級指導
- 2 学年 → 学年指導
- 3 学年 → 全生徒対象

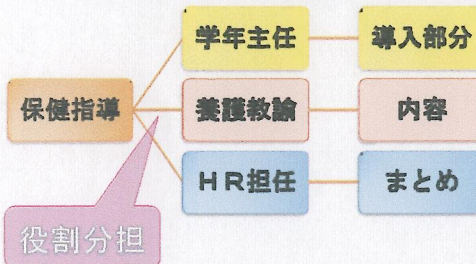
生徒の実態

	思う	思わない
1 タバコを吸うこと自体が病気になる	59%	41%
2 喫煙には文化がある	33%	67%
3 タバコは嗜好品(味や刺激を楽しむ品)である	40%	60%
4 喫煙する生活様式も尊重されてよい	23%	77%
5 喫煙に依って人生が豊かになる人もいる	29%	71%
6 タバコには効用(からだや精神によい作用)がある	18%	82%
7 タバコにはストレスを解消する作用がある	53%	47%
8 タバコは喫煙者の頭の働きを高める	10%	90%
9 医師はタバコの害を騒ぎすぎ	20%	80%
10 灰皿が置かれている場所は喫煙できる場所である	67%	33%

加温式社会的ニコチン依存度質問票より

HR活動における保健指導

(1) 学年を対象とした保健指導(1, 2学年)



(2) 学級を対象とした保健指導(1学年)

HR担任

- ・学年指導の内容を振り返る
- ・グループワークを実施
「喫煙を勧められたときの断り方」
- ・机間指導をし、グループの意見を発言させる工夫

養護教諭

- ・タバコによる健康被害を確認
- ・喫煙の問題をタバコの広告に視点をあてた
- ・海外と日本のパッケージの違いについて

学級を対象とした保健指導の様子

HR担任による導入部分

グループワークの様子

誘われても、自分の意思を伝えることが大切!!

グループの意見を発表する様

HR活動以外の取組

- (1) 薬物乱用防止教育講演会
- (2) 掲示物による指導
- (3) 朝の読書の時間を使用した活動

タバコについて考えてみましょう

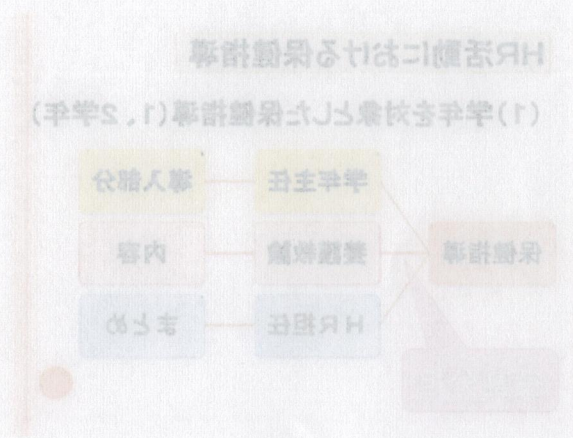
成果と課題

(1) 成果

- ① HR活動で保健指導を実施することにより正しい知識を得て、意識の変容が見られた
- ② 担任と指導内容について意見交換をすることができ、生徒の意見を反映させることができた
- ③ 健康教育の必要性を話し合うことができ、指導内容や方法を協議することができた
- ④ 学年やHR活動で保健指導を実施することができ、喫煙防止教育の重要性を伝えることができた

(2) 課題

- ① 指導内容や方法、時期等の見直しを行い、生徒の実態に応じた効果的な保健指導の検証
- ② HR活動における保健指導を継続的に実施できるように年間計画に組み込む
- ③ 健康教育を実施するように教職員と連携し、健康意識および指導力を高める取組
- ④ 効果的な保健指導が推進できるよう、関係機関と連携を深める



第6回子どもの禁煙研究会

第二部 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 高橋裕子

子どもへの禁煙支援は大きな喜びをもたらしてくれる。しかし同時に工夫も必要である。奈良県において1996年から実施してきた子どもへの禁煙支援は、2003年から保健所との合同事業となり、2013年からは奈良県全域をカバーする県事業となった。その中で、学校や保健所が係ることで医療機関での治療に的確につなぐ社会システムの工夫や、保護者家族・学校・保健所・医療機関など子どもたちを取り巻くそれぞれの環境レベルでの工夫が生み出されてきた。今回はこうした工夫を軸に、子どもへの禁煙支援について概説する。

17歳 通信高校2年生

13歳から喫煙歴有、1日15本、ニコチン依存度8点、妊娠が分かってからは喫煙による胎児への害を考えて自分で5本に減量している。

父親と祖母、妹と同居。父親は闘病中の為キーパーソンは祖母。生活保護受給している。

日中は解体業者で働いていた。

1月7日。妊娠疑いにて受診。

1月15日

パートナーと別れた。妊娠5週 妊娠判明してから喫煙5本/日に減らしたが、やめられない。

禁煙外来初回 ニコチネル TTS30 2枚を渡し、禁煙外来施行。

呼気一酸化炭素濃度 3ppm COHb 0.48%

1月21日 禁煙外来2回目 呼気一酸化炭素：2ppm 0.32%COHb 禁煙意思はあるがやめられない。自分にあわせて貼る面積を調整した。夜貼って朝はがすみたいにした。タバコは吸いたい感じはないけど目の前に置いてあるとつい手が伸びてしまう。タバコ吸うときはパッチはがしている。今日は昨日の夜貼ったのをそのままつけている。そのためか今日は吸いたい感じもなく朝からは禁煙できている。次回 1/24 来院時までのニコチネル TTS30 を2枚渡し、自分にあわせて貼る面積を調整して、夜貼って朝はがすのではなく、朝貼って夜はがして使用するよう再説明。

1/24 禁煙外来3回目 呼気一酸化炭素：0ppm

ニコチンパッチ夜にはがした後、寝付けなくて2~3本吸ってしまった。その後も吸いたい欲求はなかったが、友達が吸っているのをみて今日は1本も吸ってないしいいかなと思ってもらった。本日はまだ喫煙していない。飲み屋でのアルバイトもしている。そこで喫煙している人も多くなかなかやめるのが難しい気がする。

1/27 禁煙できていない。一日3本吸うか吸わないかの状況。パッチを張り替えるときに吸っている。妊娠6週 ニコチネル処方続行。

2/4 一酸化炭素濃度測定：1ppm 0.16%COHb パッチをしていない時は吸いたくなり吸ってしまう。本数は覚えていない。何度もこないといけないので大変と訴えあり。

2/10 妊娠9週予定日決定した。タバコは吸わずに頑張っている。このまま禁煙続行するように。

2/21 妊娠10週 妊婦健診初回施行。

3/11 やっぱり妊娠継続を希望しない。他院へ若年妊娠のため紹介とした。

その後、3月中旬に他院にて妊娠15週で人工妊娠中絶となった。

6/27 妊娠疑いにて受診。診察時明らかな妊娠の所見なし。タバコは吸っているとのことだった。

医療者の話に対して真面目に話は聞くが、あきらめが早く、理解力がやや低め。

そのため、様々な説明をしても、説明の効果が実感しにくかった。

妊娠が分かってからは力仕事になるため解体業者の仕事には行かなくなっていた。日中の仕事ができないため、夜間の飲み屋でのアルバイト始めていた。その環境での受動喫煙もあった。

家族内喫煙者あり（父親・妹）、交友関係者もほとんど喫煙者（パートナー含め友人も）

車の免許なし、病院への送迎を祖母もしくは友人が行っていた。

妊娠中授乳中の禁煙についての薬使用を含めた説明と同意

患者

様 (生年月日：昭和・平成 年 月 日)

説明年月日：平成 年 月 日

ゆいクリニック 島袋 史

禁煙のために薬を使用する場合に下記についてご理解いただきたいとします。

ニコチン補助薬であるニコチネル TTS の説明書には以下のように記載があります。

妊婦、産婦、授乳婦等への使用

- ・ 妊婦又は妊娠している可能性のある婦人には使用しないこと。〔ニコチンでは、動物実験で、マウスにおいて、催奇形作用（四肢の骨格異常）、胎児死亡増加、胎児体重減少、ラットにおいて、胎児死亡増加、胚の発育遅延、着床遅延、分娩開始遅延、出生児発育遅延、出生児の行動異常等が報告されている。〕
- ・ 授乳中の婦人には使用しないこと。〔ヒト母乳中へ移行することが報告されている。〕

ニコチンは有害物質であり、以下のような害があります。

①心臓や血管へのダメージ

ニコチンは血管を収縮させて血行を阻害します。タバコを吸うと皮膚の体温が下がるように、ニコチンは喫煙者の心臓と血管だけでなく、末端の細胞にまで害を及ぼします。

血管の縮小により、心臓や血管がダメージを受けます。タバコを吸うと喫煙後数秒で心拍数と血圧が上昇。末梢血管の血流が減少し、体温が低下します。その結果、身体全体の新陳代謝が阻害されるのです。

②生理不順やお肌へのダメージ

ニコチンは弾力性のあるみずみずしい肌を作り出す女性ホルモンの分泌を低下させます。さらに血行の阻害によって新陳代謝が悪くなるため、冷え性や生理痛、肩こりを引き起こします。ニコチンは肌のくすみ、しわ、しみ、吹き出物の原因なのです。

③妊娠、出産、赤ちゃんへの悪影響

ニコチンは水溶性なので血液を通して赤ちゃんにも悪影響を与えます。

出産後も母乳に含まれるニコチンが赤ちゃんに悪影響を与え続けます。体内にニコチンを多く含んでいる女性から生まれた赤ん坊は、成長が遅い傾向にあります。

④動脈硬化を引き起こす。

ニコチンは血液中のコレステロールを酸化させ、せっかくの善玉コレステロールを悪玉コレステロールにしてしまいます。更にニコチンは副腎を刺激して、カテコールアミンというホルモンの分泌を促し、血液を固まりやすくさせてしまうのです。その結果、血液がドロドロになり、動脈硬化が引き起こされます。ある研究ではタバコを吸っている人が動脈硬化に陥る危険性は非喫煙者の5倍以上となっています。

⑤腎臓病を引き起こす。

ニコチンは純粋な毒ですから、身体は一刻も早くニコチンを無害化し、体外に排出しようとしてします。この時、解毒を担当する腎臓には凄まじい負担がかかります。腎臓病が進行すると、腎不全につながります。

ニコチンは強い依存性と上記のような害があるため、妊娠中の使用は禁忌、つまり使ってはいけないと記載されています。しかし、喫煙した場合には、血液中のニコチン濃度は、ニコチンパッチと比べものにならないくらい高くなります。そのため、海外ではニコチンパッチでの禁煙治療が一般的で、多数の報告があります。

また、タバコには約 4,000 種類の化学物質が含まれ、そのうち約 200 種類が有害物質であり、さらにこのうち 60 種類が発がん物質だと言われています。

ニコチンパッチを使用することで、ニコチン以外の有毒物質である、一酸化炭素（全身を酸素欠乏に）、タール（発ガン物質 呼吸器障害など）、アンモニア（粘膜刺激など 副流煙には主流煙の 46 倍も含まれています）、ダイオキシン・青酸ガス・ホルムアルデヒド・ヒ素などの有害物質を身体に取り込まず、また漂う煙による受動喫煙の害も避けることができます。空気中に漂う副流煙には、喫煙者が直接タバコから吸い込む主流煙に比べて数倍から数十倍有害物質が多く含まれることが分かっています。

ですので、薬を使わずに禁煙できるのが理想的ですが、どうしてもやめられない場合にはお薬を使用してでもやめた方がよいと考えられます。

ニコチネル TTS には妊娠中の使用は禁忌と書かれていますが、ニコチンパッチは海外では多くの妊娠中の使用実績があり、胎児への薬使用による明らかな悪影響の増加は認められていません。ただし、催奇形作用（四肢の骨格異常）、胎児死亡増加、胎児体重減少、胎児死亡増加、胚の発育遅延、着床遅延、分娩開始遅延、出生児発育遅延、出生児の行動異常等が動物実験で指摘されており、喫煙をやめられた場合にはできるだけ速やかにニコチンパッチの使用をやめた方がよいと考えます。また、胎児には自然発生で約 1% の奇形がおこるため、薬の使用の有無にかかわらず異常が起こる可能性があります。

チャンピックスは妊娠中の使用については禁忌ではありませんが、まだ新しい薬であり、妊娠中の使用による胎児への悪影響についてはまだ十分に分かっていない点もあります。

添付文書には以下のように記載されています。

妊婦 妊婦又は妊娠している可能性のある婦人には、治療上の有益性が危険性を上回ると判断される場合にのみ投与すること。[妊娠中の投与に関する安全性は確立していない。バレニクリン 15mg/kg/日をラットの妊娠～授乳期間中に経口投与したところ、出生児に体重及び受胎能の低下と聴覚性驚愕反応の亢進が認められた。また、妊娠ウサギにバレニクリン 30mg/kg/日を経口投与したところ、胎児の体重低下が認められた。]

授乳婦 授乳中の婦人には、本剤投与中は授乳を避けさせること。[ヒト母乳中への本剤の移行は不明であるが、動物実験（ラット）で乳汁中に移行することが報告されている。]

禁煙のためにはどちらかの薬を選択することもできますが、薬を使用せずに禁煙することもできます。

以上説明しましたが、分からない点がありましたらいつでも質問してください。

私は上記 医師から禁煙についての説明文書に記載されている内容の説明を受け、十分に理解しました。その上で、薬を使用した禁煙治療を開始することに同意します。また、同意文書の写しを受領しました。

平成 年 月 日

患者署名

代理人署名

複写受領者署名

続柄

同席者署名

♪ミニコンサート♪

ヴァイオリン 阿波根 由紀

ピアノ 玉城 由利子

パリの空の下

映画「パリの空の下 セーヌは流れる」の挿入歌。映画よりも歌の方がヒットし、今でもシャンソンの名曲として愛されている。

サンライズサンセット

映画「屋根の上のバイオリン弾き」の憂いを帯びたスラブ的な美しいメロディー。映画では、アイザック・スターンが演奏した。

未来へ Kiroro 玉城千春作詞・作曲

素朴で美しい詩・メロディーはいろいろな世代の人に共感を与えた。

卒業ソングの定番にもなった。

ほら 足元をみてごらん これが あなたの進む道

ほら 前をみてごらん あれがあなたの未来～

涙そうそう 森山良子 作詞 BEGIN 作曲

森山良子さんをマネージャーとして支え続けた兄への想いを綴った詩。

古いアルバムめぐり ありがとうってつぶやいた

いつもいつも胸の中 励ましてくれる人よ

晴れ渡る日も雨の日も 浮かぶあの笑顔

想いで遠くあせても おもかげ探して よみがえる日は涙そうそう

阿波根 由紀 (あはごん ゆき)

東京音楽大学卒業。琉球交響楽団コンサートマスター。浦添市ジュニアストリングス指導員長。浦添市音楽コンクール審査員。日本音楽家ユニオン会員。

玉城 由利子 (たまき ゆりこ)

東海大学芸術学科卒業、同大学院修了。ノアピアノ教室主宰。沖縄市ピアノコンクール審査員。全日本ピアノ指導者協会会員。日本音楽家ユニオン会員。

二人は、沖縄県教育委員会主催、沖縄県青少年芸術劇場「ともだちコンサート」のメンバーとして県内数多くの僻地校へ演奏者として派遣されたことがきっかけで知り合い(1995年～1999年)、現在も良きパートナーとして演奏活動を共にしている。

「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 (おくまクリニック医師)
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医師)
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 産婦人科医師)
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 小児科医師)

第5回 平成26年9月27日(土) 沖縄小児保健センター 3階ホール

1. キーレクチャー 「喫煙防止教育の基礎知識」

三浦秀史(インターネット禁煙マラソン 事務局長)

2. 「泊高校(通信制課程)における喫煙防止活動報告」

仲座寛徳 (県立泊高校 教諭)

♪ミニコンサート♪

弦楽三重奏 琉球交響楽団

ヴァイオリン…阿波根由紀・大嵩有紀 チェロ…具志堅真紀

3. キーレクチャー 「子どもへの禁煙支援」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. 「未成年禁煙支援事例」

向井三穂子 (沖縄県立中部病院看護師)

5. 参加型ディスカッション

「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」

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

第7回子どもの禁煙研究会

期日：平成27年7月11日（土）

開催時間（仮）：午後3時から5時半

プログラム内容により多少変更することがあります

会場： 沖縄小児保健センター