

【報告】

第212回 全国禁煙アドバイザー育成講習会 in 沖縄

【講習会】

- ◆開催日：2017年（平成29年）2月19日（日）
- ◆場所：沖縄小児保健センター（沖縄県島尻郡南風原町）
- ◆主催：日本禁煙科学会、禁煙健康ネット（沖縄）、禁煙マラソン、
- ◆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、健康日本21推進全国連絡協議会

【主たるプログラム】

◇午前の部

那覇市のタバコ対策 現状と課題 那覇市保健所 東 朝幸
禁煙支援に役立つ心理学 ―パーソナリティ理解― 畿央大学 東山明子

◇ランチョンセミナー（ファイザー共催）

子どもとタバコ 日本禁煙科学会 高橋裕子

◇午後の部（産業医点数付与講習）

テーマ「職場の禁煙化」

職場の禁煙推進の実際 日本トランスオーシャン航空株式会社 人材部勤務グループ 前栗蔵美乃理
職場の禁煙化 ―電子タバコ、アイコスとイギリス型禁煙化の問題点を含めて 日本禁煙科学会 高橋裕子
職場の禁煙化ワーク ―職場の禁煙の難点と克服法 日本禁煙科学会 高橋裕子

【第212回全国禁煙アドバイザー育成講習会 御礼と報告】

第212回アド講習in沖縄（2/19）は89名の方にご参加をいただき、盛会裏に終了しました。いつもながら楽しく、何度参加しても新しい知識を得られ、あつと言う間の時間でした。お忙しい中ご参加下さった皆様、本島内からだけでなく八重山や久高島、埼玉県からもご参加いただき、本当にありがとうございました。

そして素晴らしい御講演をいただいた先生方に心より感謝申し上げます下記部分的な内容で恐縮ですがご報告します

◆参加者89名

職種別：医師・歯科医師11名、薬剤師・薬学生51名、看護師等9名、栄養士4名、大学生1名、精神保健福祉士1名、
保健師11名、助産師2名

分野別：職域7名、行政6名、医療関係72名、その他4名

◆講演内容

1. 那覇市のたばこ対策現状と課題 那覇市保健所 東 朝幸先生

那覇市の喫煙状況について多くのデータをお示し下さいました。那覇市の妊婦さんの喫煙率は低下傾向にあるが出産後の再喫煙があること、父親の喫煙率がまだ高いこと、県民全体のがん死亡トップは肺がんで、男女とも早世が全国トップクラスであること、中高生の喫煙率は低い、20代30代が高いこと等考えさせられる内容でした。

また那覇市の取り組みとして国際通りと沖縄通りの路上喫煙防止条例や、研修会や普及啓発活動についてご提示いただき、今後の課題として、妊娠中や出産後の喫煙対策、若者への対策、受動喫煙対策、観光都市としての対策について、貴重なご発言を下さいました。

2. 禁煙支援に役立つ心理学 畿央大学 東山 明子先生

相手の性格を知りたい、自分も知りたいと思う気持ちに便乗して、興味本位の「血液型占い」や「星占い」が盛んですが、学術的にきちんと検証され確立されたパーソナリティの検査法として、「内田クレペリン検査」があります。しかし心理学の検査って難しそう！解説もむつかしくて実際に役立たないので は？と思っていたら大違いでした。簡単な自己診断で自分のパーソナリティの見当をつけたあと、内田クレペリン検査に基づくパーソナリティについて、4つの類型をわかりやすく説明くださいました。

A. 協調派 B. 堅実派 C. 活動派 D個性派

それぞれ実例を挙げての説明に、思わず身を乗り出して「うん、そういう人、いるいる！」と大ナットク。ちなみに私はA. だと思いました。さらに！患者さんがA. だったらそれに効く言葉かけ方法は？もしあなたがA. だったら支援で気をつけるポイントは？と解説くださったのです。パーソナリティから行動の仕方からわかり、対応の仕方が見えてくる・・・

最後に、「相手の良い所を見つけて長所を生かす関わり方をして、自分の特徴を生かして無理のない支援を」との貴重なメッセージ。これを、心理学者で内田クレペリン検査の専門家からのレクチャーで聴くことができたのです。アド講習最後のアンケートでも、「もう一度聞きたい」「もっと聞きたい」と断トツ人気で、お得意満載でした。

3. ランチョンセミナー（ファイザー共催）子どもとタバコ 日本禁煙科学会 高橋 裕子先生

未成年への有害性、喫煙防止教育、支援の実際について、事例を交えてわかりやすく、最新の情報を、御講演くださいました。

喫煙開始好発年齢は10代～22歳までの未成年期。全国の中高生の喫煙率は激減しているが、未成年のたばこの問題は続いている。早期ニコチン依存形成、学校生活、家庭生活での問題、成長障害、動脈硬化、将来の疾病のリスク、未成年期での疾患のリスクなど。子どもにも禁煙治療が必要である。パッチを受け取りに行った薬局で未成年の喫煙は違法だから警察を呼ぶといわれた親子の例があるが、法律では子どもを罰するのではなく大人に保護義務を求めているのであり、子どもに禁煙治療しないほうが問題である。H28年度診療報酬改訂に伴い未成年にも治療しやすくなったが、通院中断の多いことが課題。奈良県の保健所と学校と医療が連携した社会システムについてお話をいただきました。

4. 産業医点数付与講習テーマ「職場の禁煙化」

(4-1) 職場の禁煙推進の実際 日本トランスオーシャン航空株式会社人材部勤務グループ 保健師 前栗蔵 美乃理 先生

事業所内での禁煙推進活動を報告していただきました。安全衛生委員会を活用し、「タバコは猫をかぶっている」という社内メールを配信し、職場の意識にうれしい変化が見られたとのこと。すばらしい成果ですね。明るく親しみやすい雰囲気、着実に禁煙推進活動をすすめておられる保健師さんの活動、禁煙支援を始めて間もないとは思えないすばらしいご報告でした。皆様にとっても、大変参考になる内容だったのではないのでしょうか。

(4-2) 職場の禁煙化ー電子タバコ、アイコスとイギリス型禁煙化の問題点を含めて 日本禁煙科学会 高橋 裕子先生

東京オリンピックにむけて国も受動喫煙対策をすすめており、イギリス型を目指すと言われていたが、イギリスの現状は路上喫煙が多いなど様々な問題があり注意が必要。受動喫煙に安全なレベルはなく、分煙は論外であり、外で喫煙しても45分間呼出煙が出続ける。電子タバコの煙は水蒸気だけではなく色々含まれており、細胞分裂が止まるなどの有害性も報告され、WHOは使わないようにとしている。またニコチン以外の依存性物質が含まれる可能性、電子タバコによる若者の喫煙開始増加も危惧される。アイコスでも呼出煙でPM2.5が検出されており受動喫煙防止にはならない。他にも、喫煙の悪影響は他の良い生活習慣では打ち消せない、など職場での支援に役立つ多くの情報をいただきました。

(4-3) 職場の禁煙化ワーク 職場の禁煙の難点と克服法 日本禁煙科学会 高橋 裕子先生

2-3人ずつにわかれて、右脳または左脳にはたらきかける対応をワークしました。難しかったですが、いろいろな引出を用意して、相手に合わせて適切な対応ができるように準備しておく必要があると思いました。(ワークの事例は、書籍「職場のたばこ(喫煙)対策」に掲載されています)

まとめにあたりお力を下さった世話人の皆様ありがとうございました。一部しか掲載することはできませんでしたが足りない部分は他の皆様からもフォローいただければ幸いです。

来年もアド講習をこの時期に開催したいと思います。暖かい沖縄に、ぜひお集まりください。なお、今年は「子どもの禁煙研究会」が7月29日(土)に開催されます。ぜひご予約ください。(報告者:徳山クリニック 禁煙外来 永吉奈央子)

【報告】

第213回 全国禁煙アドバイザー育成講習会 in 長崎

【講習会】

- ◆開催日：2017年(平成29年)2月26日(日)
- ◆場 所：アリーナかぶとがに／長崎県立総合体育館(長崎県長崎市)
- ◆主 催：日本禁煙科学会、禁煙健康ネット(長崎)、禁煙マラソン
- ◆共 催：長崎県薬剤師会
- ◆後 援：健康日本21推進全国連絡協議会

【主たるプログラム】

◇習熟度別コース

禁煙支援基礎編

禁煙喫煙のエビデンス

日本禁煙科学会 高橋裕子

禁煙支援アドバンスコース

人柄別やる気を引き出す禁煙支援

畿央大学 東山明子

◇ランチョンセミナー

禁煙最新情報

日本禁煙科学会 高橋裕子

◇午後の部

薬学的な禁煙支援の知識および禁煙支援ワーク

伊藤内科医院 伊藤裕子

英国型受動喫煙対策の問題点と4A+A

日本禁煙科学会 高橋裕子