

【報告】

全国禁煙アドバイザー育成講習会

(2018/12) 第246回(福岡)、第247回(徳島)

【第246回 全国禁煙アドバイザー育成講習会 in 福岡】

- ◆開催日：2018年（平成30年）12月2日（日）
- ◆場所：九州大学 筑紫キャンパス 総合研究棟(通称C-Cube)1階 筑紫ホール
- ◆主催：日本禁煙科学会、禁煙マラソン
- ◆後援：健康日本21推進全国連絡協議会

【主たるプログラム】

◇ランチョンセミナー

禁煙治療の最新の潮流

◇レクチャー1

禁煙支援の基礎知識

九州大学 眞崎義憲

◇レクチャー2

元気の出る禁煙支援・難点克服講座

加熱式タバコ、電子タバコとコアスモーカー対応

日本禁煙科学会 高橋裕子

◇Q&Aタイム

【開催報告】

第246回 全国禁煙アドバイザー育成講習会in 福岡 が、12月2日に九州大学 筑紫キャンパス 総合研究棟 (C-Cube)筑紫ホールで開催されました。

今回は、福岡県、佐賀県、長崎県、大分県、山口県、遠くは鹿児島県から、医師、薬剤師、保健師、看護師、管理栄養士の方が参加されました。福岡では久しぶりの開催でしたが、駅から比較的近いため遠方からもお出で頂いたのだと思います。ランチョンセミナーを含み午後からの開催でした。

◇ランチョンセミナー

「禁煙治療の最新の潮流」

最新の治療事情について、詳しく話して頂きました。

◇レクチャー1

「禁煙支援の基礎知識」 講師：九州大学キャンパスライフ・健康支援センター 眞崎

私から、改正健康増進法の紹介、改正は受動喫煙防止が目的であり、一般の方が考えるより受動喫煙は被害が大きいこと、三次喫煙の問題もあること、喫煙習慣の原因などについてお話しさせて頂き、禁煙支援を進める上で環境整備、教育、支援が重要であること、さらに禁煙支援する際の支援者の立ち位置についてお話ししました。

◇レクチャー2

「元気の出る禁煙支援・難点克服講座 加熱式タバコ、電子タバコとコアスモーカー対応」 (講師：日本禁煙科学会 高橋裕子先生)

加熱式タバコと電子タバコの違いなどについて、最初に話を頂きました。加熱式タバコは言うまでもなく、タバコであり、呼出されるエアロゾルには紙巻きタバコと同様に有害物質があり、受動的な健康被害が発生するということをお話し頂きました。その際、高橋先生が持参下さった加熱式タバコおよび電子タバコの実物を参加者に確認してもらうという形を取って頂きました。その後、なかなか対応が難しい「コアスモーカー」に対する対応法について講義をして頂きました。禁煙意思が認められない場合には、5Rを用いて禁煙への動機を強化しようという講演でした。加熱式タバコおよび電子タバコの実物に触れた体験は、興味深かったとアンケートにも多数ありました。

◇Q&Aタイム

参加者からの質問に対して、高橋先生および私から回答させて頂きました。

帰り際に少し雨が降りそうになりましたが、なんとか本降りになる前にはお帰り頂けたのではと思います。ご参加頂いた皆さん、おつかれさまでした。(報告：九州大学 眞崎義憲)

【第247回 全国禁煙アドバイザー育成講習会 in 徳島】

- ◆開催日：2018年（平成30年）12月9日（日）
- ◆場所：徳島県医師会館
- ◆主催：日本禁煙科学会、禁煙マラソン
- ◆後援：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

禁煙支援の基礎知識、留意点とコツ	京都医療センター	展開医療部部長	長谷川浩二
加熱式タバコ（アイコスなど）と女性の禁煙		日本禁煙科学会	高橋裕子

◇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

ワーク

エキスパートナースに学ぶ場面別・患者さんへの声掛け法	京都医療センター	禁煙外来ナース	寺嶋幸子
禁煙支援士主導の禁煙外来 ～私たちでもできた禁煙外来～		東大阪生協病院 副総師長	中田晶子
心理学に基づくパーソナリティ理解と禁煙支援 質疑応答と振り返り		大阪商業大学 教授	東山明子

【開催報告】

12月9日（日）寒い中、徳島県医師会館で日本禁煙科学会の第247回全国禁煙アドバイザー育成講習会が開かれました。毎年徳島では11月か12月にこの講習会は開かれます。これには毎回参加しております。

午前中は産業医大の大和浩先生の御講演で始まりました。

労働衛生の三管理として推し進める職場の喫煙対策。改正労働安全衛生法、改正健康増進法に基づき推進する職場の紙巻き&加熱式タバコ対策について話されました。非燃焼式・加熱式タバコに対する日本呼吸器学会の見解を紹介。呼出されたエアロゾルは受動吸引による健康被害が生ずる可能性があるなど、燃焼式タバコと同様に考えるべきであるということ。喫煙室からタバコ煙が漏れない最低限の風速は0.2m/秒であるなど、細かい数字が参考になりました。また、FCTCを遵守している国々でのタバコの値段は英国は1箱1100円、フランスも1300円。オーストラリアでは2250円、2020年には3200円に値上げする予定である、など興味深い数字が判りました。

日本では受動喫煙による死亡は年間15000人。屋内全面禁煙法がある国では、国民の入院数が減少、しかも禁煙化の範囲が広い程、減少度合いが大きい、ということ。我が国で禁煙化が進まない理由の1つにはJTの筆頭株主が財務大臣（33.35%）には驚きました。

最後に電子タバコと加熱式タバコについての話。アイコスと紙巻きタバコの主流エアロゾル・主流煙中の含有成分として、ニコチンは同程度含まれている。タールは半分、全粒子物質は1.3倍など。加熱式タバコへの切り替えは、心血管系への悪影響を回避し得ないこと。また、加熱式タバコの取り扱いに関して、米国は安全性が確認出来ていないので販売は未承認。日本では危険性が確認出来ていないので販売は許可など、国民の健康を守る姿勢に大きな違いがあるのに驚かされました。

最後はアントニオ猪木のイチ、ニイ、サン、ダーア！でした。

午後は高橋裕子先生の御講演。その前に笑いヨガの中瀬先生の実演から始まりました。

喫煙率は東高西低で、平成28年調査で奈良県は2014年から全国一最低です。奈良県がやって、他県がやらなかったことは、

□全県下の小学1年生への喫煙防止教育 □奈良県版禁煙マラソン □子どもタバコゼロプロジェクト（未成年者禁煙支援）

これにより子どもの教育が親の教育になったことが興味深い所です。

次に、禁煙の4つの難所を克服する方法。禁煙外来をやっている者にとっては目から鱗でした。長く禁煙を続けるには、禁煙メリットの確認、環境整備、応急措置が必要とのこと。大変参考になりました。

最後に、大和先生が話さなかった電子タバコのリキッドについてです。違法薬物が含まれる事もある。ほとんどが中国製で「水蒸気しか出ない」という電子タバコは存在しない。中国では電子タバコの使用や保持することも禁止されている。それを日本では自由に入手することが出来るということが恐ろしいですね。

「朝起きて何分でタバコが吸いたくなりますか？」と聞いてみることは、ニコチン依存度の強さが簡単な質問で判る、ということで今後もしっかり質問していきたいですね。

いろいろ実践に役立つ情報を収穫出来ました。また来年も期待しております。（報告：徳島健生病院 林 和廣）