

【報告】

第12回 子どもの禁煙研究会

2019年2月2日

【研究会】

- ◆開催日：2019年（平成31年）2月2日（土）
- ◆場所：沖縄小児保健センター
 沖縄県島尻郡南風原町字新川218-11
- ◆研究会の趣旨：子どもに対する禁煙活動に焦点をあて、
 沖縄県の禁煙活動の推進を図る。
- ◆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 沖縄県健康づくり財団 沖縄県小児科医会
 沖縄県薬剤師会 沖縄県小児保健協会 沖縄県歯科医師会
 沖縄県看護協会 沖縄県保健医療部 沖縄県教育委員会
 健康日本21推進全国連絡協議会（順不同）



**第12回
子どもの禁煙研究会**

2019年2月2日（土）15:00～18:00
沖縄小児保健センター（南風原町新川218-11）
 参加費 500円（資料代）
 日本禁煙科学会 禁煙支援士受講点（1点）

開会の辞 **オリブ山病院 譜久山民子**
 ミニレクチャー
 ・健康増進法の改正のポイント 東京都受動喫煙防止条例
 特に子どもを受動喫煙から守る条例による7メートルルールについて
 ・子どもたちへの電子タバコの影響、加熱式タバコの最新情報について
 京都大学 高橋裕子

県内事例紹介 **徳山クリニック 永吉奈央子**
 ミニコンサート **琉球交響楽団 団員**
 禁煙支援事例 ディスカッション
 初級編 子どもが順調に禁煙しています。どう励ましますか？ 京都大学 高橋裕子
 閉会の辞 沖縄県立中部病院ハワイ大学卒後医学臨床研修事業団 安次嶺馨

参加申し込み方法
 下記URLまたはQRコードの参加申込フォームよりお申込みください。
<https://form.os7.biz/f/83fed9ac/> 〆切 2019年1月27日(日)

主催 日本禁煙科学会 子どもの禁煙研究会
 後援（予定） 沖縄県医師会 沖縄県健康づくり財団 沖縄県小児科医会 沖縄県薬剤師会 沖縄県小児保健協会
 沖縄県歯科医師会 沖縄県看護協会 沖縄県保健医療部 沖縄県教育委員会 健康日本21推進全国連絡協議会

【主たるプログラム】

- ◇開会の辞
 オリブ山病院 譜久山民子
- ◇講演1
 健康増進法の改正のポイント 東京都受動喫煙防止条例
 特に子どもを受動喫煙から守る条例による7メートルルールについて
 子どもたちへの電子タバコの影響、加熱式タバコの最新情報について
 日本禁煙科学会 高橋裕子
- ◇講演2
 沖縄県内の禁煙支援事例紹介
 徳山クリニック 永吉奈央子
- ◇ミニコンサート
 琉球交響楽団 団員による演奏
- ◇禁煙支援事例紹介とグループディスカッション
 テーマ 「初級編 子どもが順調に禁煙しています。どう励ましますか？」
 日本禁煙科学会 高橋裕子
- ◇閉会の辞
 沖縄県立中部病院ハワイ大学卒後医学臨床研修事業団 安次嶺馨

第12回子供の禁煙研究会ディスカッション記録

徳山クリニック禁煙外来 永吉奈央子

<<事例>>

◇14歳（中学校3年生）男子生徒

- ・初回喫煙 : 小学校4年生
- ・常習喫煙 : 小学校6年生
- ・中学校1年: 通報され指導を受けた。
- ・中学校2年: 学校前で吸っている所を見つけた。
- ・中学校3年: タバコ所持を見つけた。
- ・禁煙できないため、学校のすすめで当院禁煙外来受診。

◇初診時

- ・喫煙本数 : 多い時は15本/日 学校で指導されてからは5本/日に制限、起床後すぐに吸いたい。
- ・本数を制限してからやる気がなく、体調が悪いと感じる。
- ・喫煙場所 : 学校へ行く前、食後、寝る前に、自宅、公園や路上
- ・同居者喫煙: 祖父
- ・一緒にいる友達: 7人のうち、7人が喫煙者
- ・吸ったことによる不都合: しかられた。補導された。集中できない。息切れ。体力低下。肌あれ。におい。
- ・禁煙への自信: たぶんできない。
- ・禁煙で得られるメリット: お金が浮く。
- ・たばこに対する気持ち: 宝
- ・たばこ依存度テスト (TDS) : 7 点
- ・ニコチン依存度テスト (FTND) : 5 点
- ・呼気一酸化炭素 (CO) 濃度: 7 PPM
- ・PHQ-9 (うつ病の尺度) : 15 点

◇診断 #ニコチン依存症

- ・ニコチネルTTS30mg 1日1枚貼付14日分 (保険適用あり)

◇2週間後 2回目受診; 喫煙本数1本~2本/日 呼気CO 2ppm

- ・ニコチネルTTS貼付し、初回から11日のうち7日は禁煙できている。
- ・「自宅にいる日は禁煙できているが、友達に会うと、もらって喫煙してしまう。」
- ・「タバコがなくなり、楽しみがなくなった感じ。」 (うつ傾向の悪化なし)
- ・「ニコチンパッチは、かぶれてはずしてしまう。」内服薬へ変更する。

◇4週間後 3回目受診; 喫煙本数 0本~ 4本/日 呼気 CO 2ppm

- ・チャンピックス内服 継続中 「がまんは楽になっている。」
- ・「家にいた時には吸わないが、友達と会うともらって吸う」
- ・禁煙後のうれしい変化 : 咳が減った、持ち物が減った、出費が減った。

◇6週間後、4回目受診; 喫煙本数2-3本/日 呼気CO 0ppm

- ・チャンピックス内服継続中「友達と遊んでいる時、がまんせず吸っている。」
- ・禁煙後のうれしい変化: 咳、痰が減った。歯にヤニがつかなくなった。
食べ物の味が改善した。頭痛が消えた。持ち物が減った。出費が減った。

◇8週間後、5回目受診；喫煙本数2-3本/日 呼気CO 7ppm

- ・「薬飲み忘れがある」
 - ・喫煙状況：変わらず。「遊んでいる時、学校で掃除の時間に吸いたくなる。」
 - ・禁煙後のうれしい変化：咳、痰が減った。香りがわかるようになった。歯にヤニがつかなくなった。
食べ物の味が改善。熟睡するようになった。持ち物が減った。
買い置きを心配しなくなった。出費が減った。
 - ・次回までの2週間、吸わないための作戦（本人に考えてもらった）：「寝てしまう」「家にいる」「うがいを
する」
- ・・・その後予約日に来院なく、通院中断。

この事例についてディスカッションを行った。

<<ディスカッションテーマ1>>

「ほめるポイントをあげてください」心をつなぎながら助言をすることも含みます。
どの受診時をディスカッションするか、各グループで決めて行い、発表した。

◇初回受診時

【ほめポイント】

- ・友達がみんな吸っている中で、よく治療を始めようと思ったね。

◇2週目受診時

【ほめポイント】

- ・再受診したこと。
- ・パッチをはって7日も禁煙できていること。
- ・本数が減っていること。
- ・友達に会うと吸ってしまうと正直に話せていること（失敗は責めない）。
- ・7日間のうち、友達に会ったのに吸わなかった時があったかを聞いて、あったら、すごいね。
- ・7日間は友達に会わないようにしたのかな？だったら、それすごいね。

【助言】

- ・楽しみがなくなったと言っているのに対し、楽しみはたばこだけじゃないよねと助言する。

◇4週目受診時

【ほめポイント】

- ・がまんが楽になっていること。
- ・友達に会うと吸ってしまうと、正直な気持ちを言っていること。
- ・再受診したこと。
- ・禁煙後のうれしい変化がでていること。
- ・吸わない日があってすごいね。
- ・祖父の置きたばこにも手をださず、家の中では禁煙できていたこと。
- ・内服を継続していること。

【助言】

- ・祖父が喫煙者だが受動喫煙は避けられていたのか確認必要。

- ・友達に会わないような助言は、友人を否定できないので難しい。
- ・友人も一緒に受診できるとよかったのでは。保護者のハードルがあるなら、友達としてつれてくるなど。
- ・親からの声掛け、ほめることをお願いしたほうがよかった。
- ・親が喜んでくれることは子供のモチベーションになる。
- ・行動療法を促す。
- ・禁煙後のうれしい変化を友達に話して仲間を誘ってはどうか。
- ・将来の目標を聞き出し、それにむけて禁煙がんばろうと励ます。
- ・家族とのつきあいや思いを聞く。

◇6週目受診時

【ほめポイント】

- ・呼気CO濃度 0 p p m すてきな数字だね。
- ・禁煙後のうれしい変化が6項目もでてきたね。
- ・吸いたくなってきたときはがまんせずに吸っていることを 正直に言ってくれたね。

【助言】

- ・友達に会ったら吸うとのこと、一緒にがんばれる友達がいたらいいね。

◇8週目受診時

【助言】

- ・気持ちが吸う方向になってしまっているので、軌道修正できたらよかった。
- ・禁煙後のうれしい変化も多くみられており、もっと盛り上げたら良かったのでは。
- ・友達と会うのがネックのようで 友達との関係を聞く、吸っている背景を聞く。
- ・いつもそばにいる親や先生にほめてはげますようお願いするとよかったのでは。

<<ディスカッションテーマ2>>

「通院を継続するには何が必要だったでしょうか」

◇支援者の視点

- ・8週目で本人が挙げた吸わない作戦が、ネガティブな言葉であったので、お金の面などのポジティブな作戦も提案するとよかったのではないか。
- ・連絡して予約とりなおしてはどうか。
- ・電話に出ないなどの場合、携帯メールやSNSでやりとりしてはどうか。
- ・お母さんや学校の先生に、ほめる声かけをお願いする。
- ・学校に連絡して、通院を促してはどうか。
- ・前もって、いつでも予約変更できると伝えておく。
- ・たばこをやめたい理由を聞きだし、それを深める。
- ・目標を達成したらごほうびを用意する。
- ・うれしい変化を喜び、あともうちょっとだねと励ます。
- ・次の治療方法を提示して希望をもたせる。
- ・あきらめなければ失敗ではない、根気強くチャレンジ続けるよう励ます。

◇本人をとりまく環境の視点

- ・一緒に頑張る仲間がいると良かった。
- ・講演会などで知識、理解を広めて、学校と医療とつなげて、応援する大人をふやす取組が必要。

- ・治療が必要であること、難しいことにチャレンジしていることを本人家族だけでなくまわりの大人に理解してもらおう。
- ・本人「かっこいい」という雰囲気になるとがんばれたりするので、禁煙をはじめたことを「かっこいい」とほめる大人を増やす。
- ・禁煙経験者が、先輩として次の子たちに話していくピア教育もよいのでは。

<<高橋先生からのコメント>>

どのグループからもすばらしい発表をいただいた。

良くある事例で、禁煙には至らず中断となったが、禁煙に取り組んだことや、その過程でまわりの大人があたたかい支援を施したことが、本人の心にはプラスになる。