

【報告】

第95回 全国禁煙アドバイザー育成講習会 in 愛知 開催報告

【講習会】

◆開催日：2011年4月17日（日）

2011年4月16日（土）「なりきりワーク」

◆場 所：あいち健康の森健康科学総合センター

◆主催・共催：日本禁煙科学会・禁煙健康ネット（KK）愛知・禁煙マラソン・保健指導向上委員会

【主たるプログラム】

◇禁煙支援講座（習熟度別コース）

「基礎コース」

- | | |
|---------------|-------------|
| 1. 禁煙支援のエビデンス | のだ小児科 野田隆 |
| 2. 禁煙3.0の提唱 | 禁煙マラソン 三浦秀史 |

「アドバンスコース」

日本禁煙科学会 高橋裕子、プレス工業 児玉美登里、エァウオーター健康保健組合 富永典子

◇ランチョン・セミナー（ファイザー共催）

- | | |
|-------------|------------------------|
| メタボと禁煙の最新知見 | あいち健康の森健康科学総合センター 津下一代 |
| 精神疾患患者の禁煙支援 | 高橋裕子 |

◇分科会（テーマ別コース）

「分科会1 地域・職域で進める禁煙支援」

コメンテーター 津下一代

- | | |
|--------------------------|-------|
| 1. 事例発表1 石の上にも10年の禁煙支援 | 児玉美登里 |
| 2. 事例発表2 肥満と禁煙支援の効果的推進 | 富永典子 |
| 3. グループワーク 禁煙支援をマネジメントする | |

「分科会2 薬剤師分科会」

- | | |
|------------------------------|------------------|
| 1. 禁煙外来の医師が薬剤師に望む禁煙支援10のポイント | 高橋裕子 |
| 2. 禁煙日記を使った禁煙支援の実際 | 南薬剤師会センター薬局 高橋直子 |

去る平成23年4月17日（日曜日）にあいち健康の森健康科学総合センターで行われた「第95回全国禁煙アドバイザー育成講習会」について報告いたします。

今回の講習会は、初の試みとしてSNS「保健指導向上委員会」（運営：東京法規出版）に参加している医療・保健従事者の方々を対象とした「第4回保健指導向上委員会スキルアップ研修会」とのコラボという形で開催されました。

4月16日（土）に開催された「第4回保健指導向上委員会スキルアップ研修会」では、あいち健康の森健康科学総合センターのセンター長である津下一代先生、京都医療センター臨床研究センター予防医学研究室長の坂根直樹先生、日本禁煙科学会理事長である高橋裕子をメイン講師とした会となりました（詳細は <http://sns.hokensidou.net/seminar/seminar04.html>）。

研修会終了後に講師陣を交えての参加者による懇親会が催され、今までに開催された「全国禁煙アドバイザー育成講習会」の懇親会で好評を得ている「なりきりワーク」が幕を開けました。

「なりきりワーク」とは、尾道在住の児玉美登里さん（プレス工業）が発案されたもので、参加者全員が4タイプ（熱いタイプ・おだやかなタイプ・クールなタイプ・楽しいタイプ）に分かれ、各グループ毎で禁煙支援者と喫煙者役の設定し、禁煙を勧めるシナリオを決め、それを参加者の前でデモンストレーションするというワークです。2年前の尾道での「全国禁煙アドバイザー育成講習会」前夜祭から始まったワークで、以後、多くの会場で楽しい禁煙支援のモデルとなってきました。今回は、その発案者である児玉さんが中心となり、各グループでのワークが進められ、タイプ別支援の特性が具体的かつ明快にわかる支援を学ぶ機会となりました。





そして、4月17日(日)は、いよいよ本番「第95回全国禁煙アドバイザー育成講習会」でした。

午前中は、「基礎コース」と「アドバンスコース」に別れました。

「基礎コース」では野田隆先生(のだ小児科)から「禁煙支援のエビデンス」、三浦秀史先生(禁煙マラソン)から「禁煙3.0の提唱」として、喫煙・禁煙に関する基本的な知識・最新情報について学びました。

「アドバンスコース」では、各参加者から日ごろ感じる疑問や悩みを出し合い、高橋裕子先生、児玉美登里さん、そして富永(エア・ウォーター健康保険組合)の3人がそれに答える形で進められました。禁煙意思のない人へのアプローチ、上司が喫煙者である場合の職場の環境改善、再喫煙してしまった人へのフォロー、禁煙後の肥満、集団支援でのワークのコツ、禁煙中にみられるうつ症状に対する対応など、多くの話題提供がありました。今回の講習会では、地域、職域、医療機関など様々な現場から多職種の支援者が参加され、提案された内容も今までにないほど多種多様であり、職種の枠を超えて多くの情報を共有できたことと思います。

ランチョンセミナーでは、あいち健康の森健康科学総合センター長の津下一代先生から「メタボと禁煙の最新知見」を、高橋裕子先生からは「精神疾患患者の禁煙支援」についての講演がありました。

津下先生からは、地域・職域で行われた特定健診・特定保健指導の実績をまとめた研究分析から得られたこととして、元体重の4%減量率で血圧・脂質・血糖などのリスクが改善しうること、体重4%減少に対する影響要因として「喫煙習慣がないこと(オッズ比; 喫煙者1.00 vs. 非喫煙者2.53)」が認められたことが印象深い内容でした。

高橋先生からは、難しいとされる精神疾患患者さんの禁煙支援の実際が紹介され、多くの精神科領域で不安ととまどいを感じていた方々には大きな励みとなったことと思われます。

午後からは、分科会1「地域・職域で進める禁煙支援」と分科会2「薬剤師会分科会」に分かれてのプログラムでした。

分科会1では、事例発表として、児玉美登里さんから「石の上にも10年の禁煙支援」、富永から「肥満と禁煙支援の効果的推進」について報告されました。

児玉さんは、従業員個々への禁煙支援とともに、企業として禁煙推進を効果的にすすめるテクニックの実際の報告がなされ、職域の場で孤軍奮闘しがちな医療保健従事者の方に勇気と知恵を与える内容でした。

富永からは、健診時に行ったライフスタイル調査から、禁煙後の体重増加が問題となることが多いが、中高年においては体重増加が認められなかったこと、禁煙後には体重減量の意識が高まることについて報告させていただきました。次いで、三浦秀史先生による「禁煙ワーク」が展開されました。

最後に、座長である津下先生とともに、講師全員が壇上に入り、フロアからの質問・意見に応える形でのパネルディスカッションとなりました。

分科会2では、南薬剤師会センター薬局の高橋直子先生から「禁煙日記を使った禁煙支援の実際」についての講演がありました。詳細につきましては、実際に参加された薬剤師の奥村先生からの言葉を下記に記載します。



【講習会に参加して】

禁煙を相談しやすい環境作りということで、薬局内のポスター、資材等の充実や定期的な更新はもとより、登録販売者、事務スタッフまで全てが禁煙希望者の発掘、初回の聞き取りを行う体制を作られているとのことでした。どうしても調剤中心の店舗では、混雑時にはそういった禁煙相談を受けられずに終わってしまうケースがあり、参考になる取り組みであった。

また、禁煙希望者のデータをよく聞き取り、それをスタッフ間で共有し、継続的な声かけに利用したり、禁煙外来を受診される際に紹介状とともにそのデータも併せて持参させるようにし、患者の手間を軽減するといった取り組みも興味深かった。

このように禁煙希望者の発掘からフォローまで一人で抱え込むのではなく、スタッフや医療機関を含め、みんなで見守る環境を作ると言うことは当方にも十分取り入れべき方向であると考えます。ただし、高橋直子先生のように飲み屋や大阪城でも禁煙の種をまき続けるパワフルさは一朝一夕で身につけられるものではないことも悟った。(薬剤師 奥村智宏先生)



そして、この日の締めくくりとして、参加者全員からいただいた質問に答える「Q & A」で、本講習会は幕を閉じました。

この中で私が印象に残るのは、「喫煙者に対し、どうして禁煙できないの?と怒りの感情をつい抱いてしまいます。どうしたらやさしい支援者になれるのでしょうか?」という質問でした。それに対し、津下先生から「今の中高年の男性の多くは、タバコを吸うことがステータスの1つであるとされた時代を過ごしてきた方々です。そういう時代背景を理解することも大切なのでは?」というお話がありました。害を強調するだけではなく、その方のそれまでの人生を否定しない支援を心がけなければ、と痛切に思いました。

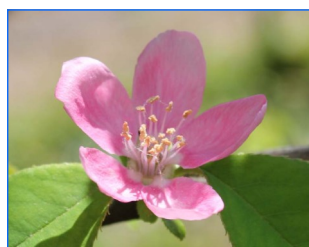
報告者: エアウォーター健康保健組合 富永典子

花便り

— 2011. 04 —

カリン

熟した果実を鎮咳に用います。少し未熟の果実を焼酎漬け(カリン酒)にしますと、喉が痛くなることがあります。捨てるのがもったいないと思ったら、ゼラチンを入れてみて下さい。イガイガの物質がタンパク質とくっついて沈殿(不溶化)しますので、イガイガが軽減します。カリン酒以外に、カリンジャムも美味しいです。皮を剥いて作ったほうが良いですね、色はピンクになりますので綺麗です。秋にお試しく下さい。

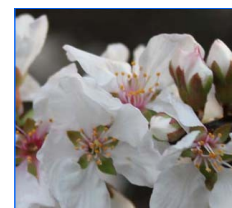


阿蘇のトロッコ列車

南阿蘇の水田の中から。

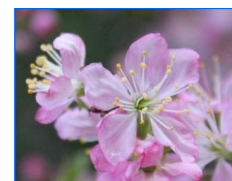
ユスラウメ

花が白く、実は甘いのですが、ニワウメの実、苦みがあります。



ニワウメ

今年は秋の追肥が効いたのか、沢山の花をつけています。



(写真と文)

熊本大学薬学部 薬用資源エコフロンティアセンター准教授 矢原正治