

## 【報告】

## 第124回 全国禁煙アドバイザー育成講習会 in 岡山

## 【講習会】

- ◆開催日：2012年（平成24年）12月16日（日）
- ◆場所：岡山大学 一般教育棟A棟 A21教室（津島キャンパス）（岡山市）
- ◆主催：日本禁煙科学会、禁煙健康ネット岡山、禁煙マラソン
- ◆共催：岡山産業保健推進センター、岡山県産業看護部会、岡山県薬剤師会
- ◆後援：健康日本21推進全国連絡協議会、岡山県、岡山市、岡山県医師会、倉敷市
- ◆テーマ：ぼっけえ楽しい おもしろ禁煙支援学

## 【主たるプログラム】

## ◇禁煙支援のための基礎知識

- |                            |         |      |
|----------------------------|---------|------|
| 知っておきたい禁煙外来の基礎知識 ー喫煙の害も含めて | 岡山済生会病院 | 川井治之 |
| ぼっけえ楽しい おもしろ禁煙日記活用術        | 伊藤内科医院  | 伊藤裕子 |
| ぼっけえ楽しい！ 喫煙女性への禁煙支援        | 奈良女子大学  | 高橋裕子 |

## ◇職場における禁煙支援

- |                   |               |          |      |
|-------------------|---------------|----------|------|
| 労働安全衛生法の一部改正を踏まえて | 岡山大学医歯薬学総合研究科 | 疫学・衛生学分野 | 高尾総司 |
|-------------------|---------------|----------|------|

## ◇ランチョン・セミナー（ファイザー共催）

- |                        |        |      |      |
|------------------------|--------|------|------|
| これであなたもプチ腹話術師 腹話術で禁煙支援 | 岡山大学病院 | 小児歯科 | 岡崎好秀 |
|                        |        | 腹話術師 | 柳井篤子 |

## ◇職場の禁煙化

- |                                |             |        |     |
|--------------------------------|-------------|--------|-----|
| ガッテン流！ ～禁煙した！食べ物おいしい！でも太らない！！～ | NHKためしてガッテン | ディレクター | 北折一 |
|--------------------------------|-------------|--------|-----|

## ◇禁煙支援を進めるためのQ &amp; A

## 【開催報告】

第124回禁煙アドバイザー育成講習会の実行委員長からの報告です。

12月16日（日）岡山で3回目の禁煙アドバイザー育成講習会が、岡山大学津島キャンパスで開催されました。

今年の全体テーマは 『ぼっけえ楽しい おもしろ禁煙支援学』でした。

「ぼっけえ」とは岡山弁で「とっても」という意味です。ちょうど選挙の日でしたが、約180人の多くの参加があり、ぼっけえ楽しく、「オトク」満載の講習会でした。

前夜祭は、今年も倉敷市でご開業の今井博之先生のご指導で、腹式呼吸を取り入れた、楽しい健康増進の“スポーツ吹き矢”を体験しました。

午前中は、

- ・「禁煙センセイ」で有名な川井治之先生（岡山済生会病院）による「知っておきたい禁煙外来の基礎知識ー喫煙の害も含めて」と題して話がありました。先生のFace Bookでは、約4500人のファンがあり、多くの方にブログが読まれています。
- ・大分から薬剤師の伊藤裕子先生（伊藤内科医院）に来ていただき、「ぼっけえ楽しい おもしろ禁煙日記活用術」と題して、新しい禁煙日記の活用法を教えてくださいました。
- ・高橋裕子先生からは、「ぼっけえ楽しい！ 喫煙女性への禁煙支援」のお話があったのですが、高橋先生の話をもっと聞きたいという声も多く聞かれました。
- ・高尾総司先生（岡山大学医歯薬学総合研究科 疫学・衛生学分野）より「職場における禁煙支援ー労働安全衛生法の一部改正を踏まえてー」と職場における対策の重要性、リスクマネジメント と違った切り口からタバコのことを考える機会になりました。



ランチョンセミナーは、昨年に続き大好評の神戸市在住のプロの腹話術士 柳井篤子さんにご登壇いただきました。

「これであなともプチ腹話術師 一腹話術で禁煙支援」と題して、パスガイドの柳井さんが喫煙者のみんなをミステリーツアーに案内しました。

準備された、三角の白い紙に名前を書いておでこに貼り、みんながストローを咥えて一斉に1分間呼吸をしました(すっごく可笑しな光景でした)。喫煙者の体験でした。ストロー呼吸は苦しくて、これでCOPDを体験させるなんて、すごい! みなさんもやってみてください。

また、腹話術を使った健康教育を実習しました。

続いて岡崎(岡山大学病院 小児歯科)は、「謎解きニコチン依存学」と題して、学校現場における中学生・高校生への防煙教育の話法について話しました。



午後からは、NHKためしてガッテン ディレクターの北折一さんの「ガッテン流! ~禁煙した! 食べ物おいしい! でも太らない!! ~」がありました。正しい情報を正しく伝えるだけでは、相手が受け止めなければ、伝わらない! 「ためしてガッテン」のように、つつい見してしまう、やってしまう「ガッテン流、伝え方の黄金レシピ」の裏技をいっぱい伝授していただくことができました。「はかるだけダイエット」のやり方も学び、きっとアド講習の後に、体重を測り始めて人も多いのではないかと思います。

最後に遠くから岡山へおいでいただいた方々、実行委員会の皆様、どうもお疲れ様でした。そして盛会のうちに幕を閉じることができありがとうございました。来年は、平成25年12月15日(日)初めて倉敷の会場(ライフパーク倉敷)で開催されることが、決まっています。また、充実した会になるよう企画しますので、是非みなさん、倉敷においでください。(報告者:岡山大学病院 岡崎好秀)

## 花便り

- 2012. 12 -



12/17(月)手作り屠蘇散作り、忘年会(憶年会)、学生を含め、参加者56名で無事終わりました。

御参加いただいた方々に感謝いたします。

今日の昼食、夕食は、学生が、残り物の鍋に、野菜、餅等を入れて食べています。昨日の最低気温が、今日の最高気温より高いようです。寒暖の差の激しい時期、皆様、心身をご自愛下さい。

ノロウイルスの嘔吐下痢には「五苓散」で対応してみてください。五苓散は体内の水のバランスの調整の薬です。楽しいクリスマス、新年をお迎え下さい。

※写真は「センリョウ(黄色実)」

(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

URL:(熊本大学薬学部「今月の薬用植物」)

<http://www.pharm.kumamoto-u.ac.jp/flower/>