

## 【報告】

## 第139回 全国禁煙アドバイザー育成講習会 in 宮崎

## 【講習会】

- ◆開催日：2013年（平成25年）7月21日（日）
- ◆場所：宮崎県立看護大学（宮崎県宮崎市）
- ◆主催：日本禁煙科学会・禁煙健康ネット・禁煙マラソン
- ◆共催：日本外来小児科学会タバコ問題検討会
- ◆後援：宮崎県・宮崎県教育委員会・宮崎市・宮崎県医師会・宮崎県歯科医師会・宮崎県薬剤師会・宮崎県看護協会・  
宮崎県歯科衛生士会・宮崎県小児科医会・社団法人宮崎市郡医師会・宮崎県健康づくり協会・  
健康日本21推進全国連絡協議会

## 【主たるプログラム】

## ◇禁煙支援基礎コース

産業現場に必要な禁煙支援の基礎知識～禁煙支援のエビデンス  
職域の禁煙化と禁煙支援禁煙支援の考え方

のだ小児科医院 野田 隆  
禁煙マラソン 三浦秀史

## ◇禁煙支援アドバンスコース

禁煙支援スキルアップ：実地の質疑に答えます

日本禁煙科学会 高橋裕子  
ヒカタ薬局 原 隆亮  
つばめファーマシー 萩田均司  
古賀総合病院 吉原文代  
オアシス薬局 平山倫代

## ◇ランチョンセミナー（ファイザー共催）

禁煙支援の新しい潮流

日本禁煙科学会 高橋裕子

## ◇分野別分科会

## [ナース分科会]

禁煙外来でのケーススタディ

古賀総合病院 吉原文代  
さいたま市立病院 石田あや子

## [薬剤師分科会]

禁煙支援ワールド・カフェ

ヒカタ薬局 原 隆亮  
つばめファーマシー 萩田均司  
オアシス薬局 平山倫代

## [臨床分科会]

COPD、糖尿病、循環器疾患とタバコ

野村循環器内科 野村勝政  
北浦診療所 日高利昭  
平和台内科病院 中村周治

## ◇禁煙支援を進めるためのQ&amp;A

講師全員で回答します

## 【講習会開催報告】

第139回全国禁煙アドバイザー育成講習会は、7月21日、宮崎県立看護大学で開かれました。参加者は薬剤師55名、看護師・保健師24名、医師8名、歯科衛生士2名、栄養士1名、衛生管理者1名、SE1名の総勢92名です。共に学ぶというのが本講習会のモットーですから、講師陣も参加者数に含まれています。

基礎コース、アドバンスコース、ランチョンセミナー、薬剤師分科会、ナース分科会、臨床分科会などの報告は、担当者に詳しく述べていただきますが、全て聞きたかったという声を多くいただきました。また、認定試験受験者が36名いらっしゃいました。全体として、楽しく有意義な会ではなかったかと準備した側では、ほっとしています。（野田隆）



宮崎県立看護大学

### (1) 禁煙支援基礎コース：産業現場に必要な禁煙支援の基礎知識

基礎コースでは、禁煙の支援方法だけでなく、受動喫煙および喫煙と疾患などの知識を深めることが出来ました。

今までは、喫煙するとガンになります、脳梗塞や心臓疾患になりやすいです、などについての説明をすることが多かったのですが、禁煙することによる不安に対して改善策を提示するという支援方法を学ぶことが出来ました。そして、喫煙者への支援も大事だけれど、非喫煙者に対する支援を行うことも大切だということが分かりました。

支援の方法は、言葉だけでなく視覚的にも訴えることが重要であること。そして、禁煙支援の動機付け「5R」については納得させられるものがありました。

喫煙することで、こういう害があるので吸ってはいけな、止めた方がよい、という説明はもちろん必要なことですが、それよりも止めることでこんなに良いことが待っていますよ、止めるためにはこうすると良いのではないのでしょうか、など、具体的で喫煙者の親身になって情報を提示できるということが大切です。支援者はそれだけの知識を得るための勉強も必要うえ、いかに相手に伝わるように説明できるかなど、コミュニケーションスキルも兼ね備えていかなければならないと思いました。

禁煙治療に関して、今は飲み薬・貼付薬・禁煙ガムなどの種類があり、保険も適用になる場合があります。以前、喫煙者に禁煙の意思を確認したことがあります、禁煙するための薬があることを知ってはいても、薬を使用することで簡単にタバコが止められる、いつでもやめられるから今は必要ないと思っている、という答えが返ってきました。

薬には副作用があるということや保険適用についての条件など、必要な情報は知られていないと思いました。実際、私も勉強するまで副作用の対処方法について、保険適用にも条件があること、女性や子供、鬱などの精神疾患がある方などは、禁煙することが難しいことなど、何となく聞いたことはあっても、具体的には分かっていなかったことが多かったです。薬を使用する場合もソーシャルサポートが必要、疾患のある方は主治医との連携をとりながら支援することも重要だということが分かりました。

禁煙マラソンは、職種別であったり学生用であったりと、対象者ごとに細かく分かれており、特に禁煙が難しいと言われている女性や子供に関しては、卒煙者の心にしみるアドバイスは何よりも心強いと思いました。そこで、禁煙マラソンのことを、1人でも多くの方に知ってもらえるよう、今後禁煙支援を行なっていくにあたり、禁煙マラソンについてもアピールしていこうと思います。

また、禁煙は指導ではなく支援する。禁煙に遅いということはない。ガンになってもタバコをやめよう、3番目の医者は名医、禁煙して文句を言う人はいない、など今回先生が言われていた言葉を一つ一つ心にためながら、今後更に禁煙についての学びを深め、禁煙成功者が一人でも増え、禁煙の輪が広がっていくような支援を行なっていきたいと思っています。(古賀健診センター 葉畑愛)



禁煙支援基礎コース

### (2) アドバンストコース：禁煙支援の疑問にお答えします

受講者14名という、少ない人数であったが、その分、各自の質問に対し、丁寧に回答をいただき、楽しいディスカッションができました。自分的には、禁煙支援に関し、(質問事項がないくらい…)ある程度落ち着いた感…があったのですが、参加者から、今から禁煙外来を立ち上げようとしている方や、小学校でのイベントに喫煙所が設けてあったことや、中高生に対する支援の体制が不十分であること、まだまだ、やるべきことがたくさんあるなあ…と感じ、病院内だけでは禁煙支援ではなく、生活全般に目を向けてみようかなあ…と感じることができた有意義な時間でした。(古賀総合病院 松浦義論)

Q: 息子が通っている小学校に喫煙室がある、父兄や先生が喫煙できる状況を何とかできないか・・・。

A: 校長先生に直接話をしてみては? 自治体などへ持ち込むよりその方がよいのでは?

Q: 禁煙外来を始めようと準備をしている、また、禁煙外来を始めて2カ月余り経過した。看護師としてどうかかわったらよいか・・・。

A: 患者さんそれぞれの対応策があると思うが、クリニカルパスを活用するのほひとつの方法。ナース分科会のケーススタディを是非参考にしてください。

Q: 高校生(寮生)の禁煙支援にかかっているが、本人は吸っていないと言うが、周囲からは別の情報もある

A: まず、本人の言うことを信じましょう。(信じるふりをする)

参加者の皆さんが抱えている疑問・質問に高橋先生はじめ原先生、萩田先生、野田先生や吉原が回答をした。禁煙支援のチャンスは弱った時(体調や心が)とのコメントには皆さんうなずいていた。

精神科の患者さんの喫煙が減少している現状を実感するとともに、退院後は再喫煙に至ることも実際にあり外部からのフォローなどチェック体制が整うことが必要。

禁煙日記の活用も有効に行われており「メリット日記」「感謝の日記」など楽しく継続できるのではと思った。(吉原文代)

### (3) ランチョン・セミナー「禁煙支援の新しい潮流」

精神疾患、女性と子供という一般の禁煙外来では、お断りされてしまったりするクライアントの禁煙支援において、高橋先生ほど多く

経験されている人はいません。経験に裏打ちされた対処法を丁寧にわかりやすく、解説されました。

宮崎の禁煙アドのランチョンは、ラ・ディッシュという高級総菜屋さんのお弁当を手配しています。今年の弁当は、ステーキ（宮崎牛？）まで入っていて、ステーキを食べながらすてきなランチョンセミナーを聞くことが出来ました。講演いただいた新しい考え方、方向性で、今後とも禁煙支援を行って行きたいと思いました。（萩田均司・野田隆）

#### （4）臨床分科会：呼吸器疾患、循環器疾患、糖尿病とタバコ

臨床分科会においては、「呼吸器専門医から見た禁煙支援」と題して日高利昭先生、「循環器科とタバコ」と題して遠藤豊先生、「糖尿病とタバコ」と題して中村周治先生のそれぞれの専門分野のお話を拝聴することができました。日本人の死亡原因である悪性新生物、心疾患、脳血管疾患、肺炎は、喫煙と深く関わっていて、禁煙支援の重要性を再認識する機会となりました。

COPD、肺がんが増えている点や、喫煙に対する心理的依存の治し方、喫煙が循環器系に及ぼす影響（血圧上昇・虚血、閉塞など血流障害）、狭心症から心筋梗塞に移行する点、糖尿病治療において重要な①血圧管理②血糖コントロール③脂肪管理④禁煙の4点、糖尿病患者の喫煙状況と禁煙指導の必要性に関する研究など興味ある内容でした。

中村先生が歯科に関して少し述べられましたが、歯周病は、糖尿病、心疾患、血管疾患、呼吸器疾患、早産・低体重児出産などの全身疾患との関連が多く報告されています。全身疾患を有している患者さんも多く、今回は喫煙に対する知識のみならず、専門医のお話が聴け大変有意義な時間が過ごせました。「ほんの少しは0じゃない」行動変容のきっかけには、モチベーションが重要なので、日々歯科診療室から禁煙支援頑張っていきたいと思います。（松井歯科医院 後藤まつみ）

#### （5）薬剤師分科会：禁煙支援ワールド・カフェ

萩田先生が、禁煙アドバイザー育成講習会で「ワールド・カフェ」形式をすることになりお手伝いさせていただきました。自分自身初めての経験であり、どうなるのか心配でしたが、私達は楽でした。これは原先生も同意見でした。ざっくばらんな雰囲気なので、いろんな意見がでて、活発な話し合いができたと思います！

人柄も出ているようで、見ていると面白かったです。一人だけ保健師さんがいました。普段支援しているんだなと思われました！薬剤師はまだまです…これが正直な意見です。褒めるワークも必要だと思いました

総勢24名で、4人ずつで6つのテーブルを使って、シナリオに基づいて討議を進めました。なお、詳細は萩田先生が禁煙科学に投稿されますので、ここでは、個人的な感想として述べさせていただきます。（平山倫代さんの感想をもとに、野田が記載）



禁煙支援ワールド・カフェ

#### （6）ナース分科会：禁煙外来でのケーススタディ

さいたま市立病院の石田あや子さんが、古賀総合病院の吉原文代さんとともに主宰されました。看護師さん11名、医師1名という分科会でした。禁煙外来のビデオで、実際の流れを見ていただく。禁煙外来の初診はどこもそう変わりはないが、2回目が禁煙外来の醍醐味であり、そこをどうするかというのがテーマでした。

相手の言葉を繰り返す・称賛する・たずねる、見つける（情報収集）・伝える（情報提供）、という4つの要素について説明し、事例ごとにグループでロールプレーを行い、最後に回答例を話して、さらに説明を補足するというやり方でした。

共感を大事にして、クライアントに寄り添う温かい禁煙支援が実感されたのか、最後の全体討議や質問タイムは、30分では足りない程で、全員が参加したことの表れだと思いました。この分科会は、多分3度目かと思いますが、毎回進歩しています。（野田隆）

「つながろう禁煙支援の輪—ほんの少しは0じゃない」を合言葉に準備してきました。考えの違うもの同士が、まったく一つになることは無理です。ルールは決して交わりませんが、手を伸ばせば届く距離を保って汽車を目的地まで導きます。薬剤師・看護師・保健師・医師・歯科衛生士・栄養士など立場の違う人間同士が、距離を保ちほんの少しを積み重ね、来年は7月27日を予定しています。福岡で日本禁煙科学会の学術総会も開かれます。更なるレベル・アップをめざします。