

【報告】

全国禁煙アドバイザー育成講習会

(2023年9月) 第294回(沖縄・ハイブリッド開催)

【第294回全国禁煙アドバイザー育成講習会 沖縄・ハイブリッド講習会】

◆開催日：2023年9月10日（日）

1. 現地参加：沖縄小児保健センター
沖縄県島尻郡南風原町新川218-11

2. ウェブ参加：ZOOM配信

◆主催：日本禁煙科学会、禁煙マラソン

【主たるプログラム】

禁煙治療の難所克服講座

ー禁煙困難例への対応「薬物療法」「知識教育」「環境整備」の観点から

日本禁煙科学会 高橋裕子

禁煙支援に役立つ認知行動療法

大阪商業大学 東山明子

妊婦の喫煙が子どもの生涯に与える影響

日本DOHaD学会顧問 安次嶺馨

事例検討

医療法人清心会徳山クリニック 永吉奈央子

Q & A

※2023年9月16日（土）録画放映実施

【第294回禁煙アドバイザー育成講習会 in 沖縄 開催報告】

この度、4年ぶりに沖縄で開催となりました第294回禁煙アドバイザー育成講習会 in 沖縄では、58名（対面25名、ウェブ33名）の方にご参加いただき、無事盛会裏に終了することができました。ご参加下さった皆様、開催サポートくださった皆様、大変ありがとうございました。参加できなかった方のために、概要を少し紹介させていただきます。

高橋先生からのご講演はいつもながら基礎知識から最新情報も満載の大変勉強になるお話でした。ニュージーランドの新法案、受動喫煙で猫の口腔扁平上皮癌のリスク増、加熱式たばこユーザーのコロナワクチン効果減弱、妊婦の加熱式たばこで子のアレルギー増加、等々について。そして最近の電子タバコ「シーシャ」。ニコチンゼロのはずがやめられない13歳。電子タバコは香料とグリセリンが入っていたらその時点で、それを加熱し蒸気で吸うのは安全でないといつてよい。EVALIと称される電子タバコによる肺障害（マリファナの溶剤が原因といわれる）も報告されている。このような商品が年齢確認なしで購入できてしまう現状に、私たちは何をしたらよいのか。難しい課題です。

また禁煙困難例への対処方法についての解説はいつもながらとても興味深く拝聴しました。大事なのはまず最初に笑顔、ニコチン依存度を知ること。心理的記憶を消すには「時間」と「記憶」が必要。そしてなんととっても「4A+A」（Accept承認、Admire褒める、Ask尋ねる、Advice伝える+Arrange次につなぐ）。現地参加者全員に配布された冊子「禁煙支援の達人が教えるタフスモーカー攻略法」（月刊へるすあっぷ21連載より）にも4A+Aの実例が詳しく載っており、なるほどと納得しながら読ませていただきました。

東山先生からは、認知行動療法について、詳しくわかりやすく解説いただきました。認知のゆがみは誰にでもあり、気づけば修正する

ことができる、そのサポートが必要なのだとのお話には、はっとさせられました。そのサポートにもまず人間関係が大事で、成功率を上げるコツとして、肯定的受容・笑顔、気安くふるまう・ポジティブシンキング、ポジティブトークが重要であること。スポーツでも「負けると思ったら負ける、できると思ったらできる」の言葉には、なんだか勇気をいただきました。

禁煙支援に限らずすべての場面に共通して言えるお話が満載で、とても興味深く拝聴しました。終了後アンケートでは、皆さんからももっと詳しく聞きたいとの声が多数寄せられていて、その関心の高さが伺えました。

安次嶺先生からは妊婦の喫煙がどのように子どもに影響を与えるのか、H22年からの環境庁によるエコチル調査の結果について、10万組の母子の詳しく多岐にわたるデータを詳しく紹介いただき、その実態に驚くばかりでした。妊婦が喫煙すると産後うつが増加、トリソミー、何らかの先天奇形が増加、頭位小型化が増える。さらに出生後3才時の肥満率が上昇する、等々。そして、次に解説いただいたのが、先生がライフワークとして長年説いてこられているDOHaD学説について。胎内～出生時期の環境で遺伝子レベルでの影響をうけ、将来生活習慣病や心血管病を発症してしまうという、大変怖い実態について驚かれた方も多いのではないでしょうか。

たばこ対策は「ヒトのライフサイクルすべてにわたって行わなければならない」。先生の説明は大変わかりやすく、そして力強く、終了後アンケートでも、DOHaD学説についてもっと知りたい、驚いた、といった声が多数寄せられ、皆さんの関心の高さが伺えました。余談ですが、先生がスライドに提示された中で、先生ご自身がデッサンされた絵もとてもすばらしく、先生の多彩な才能に感服いたしました。

永吉からは初回喫煙から1年以内にニコチン依存症を確立した14歳女子の事例をあげさせていただきました。本人は1週間前からもう吸っていないと述べているが、... 治療をどう選択していったか紹介しました。本人の自己申告をどうとらえるかが悩ましくありましたが、本人の主張は否定せず、できていることをほめて励まし、再喫煙防止とたばこの害も含めた教育も行いつつ、途中再喫煙の様相がありながらも何とか最終的には禁煙をスタートできたと判断しました。未成年の喫煙率は激減していますが未だこうした症例があり、最初の1本をすわせない喫煙防止対策と、未成年への禁煙支援の手を緩めてはならないと思っています。

以上簡単に概要を紹介させていただきましたが、断片的な紹介で恐縮です。とてもすべてを説明できるものではございませんので、興味を持たれた方はぜひ再放映をご覧ください。

KK沖縄では、安次嶺先生を会長に第6回禁煙科学会学術総会「赤ちゃんから始める禁煙活動～童どう宝～」を開催させていただいたのを機に、その後も日本禁煙科学会から多大なサポートをいただきながら、安次嶺先生を中心に、子どもに焦点をあてた「子どもの禁煙研究会」を毎年開催してきました。2020年2月以降休止しておりましたが、再開したいと考えています。

今後ともよろしく願いいたします。（報告：KK沖縄世話人 徳山クリニック 禁煙外来 内科医師 永吉奈央子）