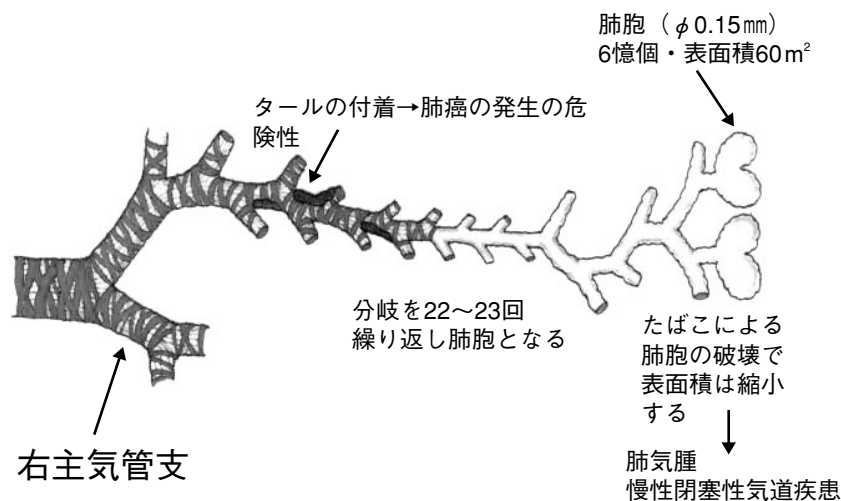


かかりつけ医師が、生活習慣病対策、がん予防の効果的かつ経済的治療手段は禁煙支援であるとの確固たる認識を持ち、職員を総動員して組織的に禁煙支援行動を継続することが、地域の公衆衛生活動として求められています。

## 1. 診察室における禁煙支援のポイント

喫煙者である患者に、ニコチン依存症の本質と、喫煙習慣が自らの疾患に及ぼす害を繰り返し具体的に話し、自然に「依存症と対峙し克服したい」と感じていただくよう、急がさず、強迫的にならず、あくまで援護者の立場から、言葉を選び話します。喘息、気管支炎などの患者には、肺胞を含む気道の解剖図譜や肺気腫の肉眼像のパネルを利用し、高血圧、狭心症では、ニコ

チンによる血管障害、動脈硬化の話を繰り返し、糖尿病患者では、ニコチンによるインシュリン分泌抑制の仕組みを、腰椎ヘルニアでは、ニコチンによる椎間板虚血を、若い女性であれば、歯周病、皮膚の老化など外見的悪影響につき根気よく繰り返し解説説得し、患者の表情を観察します。禁煙願望のない患者さんでも繰り返しお話することで、「無煙環境で健康を取り戻して欲しい願望」は伝わるものです。そして、患者の瞳に変化を感じたその時を逃してはいけません。「体をいたわりま



肺のしくみと喫煙によって肺気腫へいたる過程

しょう、次のあなたの誕生日を禁煙決  
行の日とし準備しましょう」とお互い  
宣言し、カルテの表紙にその旨朱記し、  
チームでの支援体制が発動します。



### 院内を禁煙支援モードとして、チーム で支援体制を

院内禁煙の決定は、患者の健康管理  
に責任を持たなければならない院長の  
専決事項であり、まず「禁煙ありき」  
から患者への支援活動を開始します。  
次に職員を中心に支援チームの選任と、  
平行して館内の禁煙モード化に着手し  
ます。院内に掲示する支援ポスターと  
患者さんに我々の願いを伝えるカード  
の院内公募で人材の発掘です。集まっ  
た作品は職員の投票で審査をし景品を  
奮発します。わかりやすく受け入れや  
すい入賞作品を院内のそこかしこに掲  
載し、指導者の育成、禁煙思想の醸成  
と院内の禁煙支援モード化を着々とす  
すめます。

初診で来院した体に気を使う患者さ  
んが喫煙被害から守られていると感じ、

禁煙願望のない喫煙患者さんでも、院  
内に足を踏み入れた時から「待てよ、  
たばこを吸うことがそんなに重大なこ  
とかな」と悪しき喫煙習慣を意識し自  
ら考えるきっかけとなる院内環境整備  
を目指します。そうです、診察室に入  
る前からすでに禁煙支援活動が発動さ  
れていることが重要です。



Save the earth Please don't mess it Save the earth Please don't mess it Save the earth

Save the earth Please don't mess it Save the earth

Save the Earth  
Please don't Mess it

構内禁煙

ご協力をお願い致します

Save the earth Please don't mess it Save the earth

Save the earth Please don't mess it Save the earth Please don't mess it Save the earth

## 医療機関は禁煙支援の最前線「問診から始まる禁煙支援」

初診患者の問診では喫煙歴の聞き取りは重要です。禁煙願望のない患者さんは、喫煙の害に対する理解不足のため、喫煙行動に疑問を持たないで生きてきた方々で、我々はこのような患者に、治療の一環として支援の手を差し伸べる義務があると考えています。先に述べましたように禁煙支援の発動が診察室でなされると、呼吸器疾患患者の場合、支援チームに所属する臨床検査技師により肺機能の一秒率が測定され、低下した一秒率の意味が患者さんに現場で説明され、肺のヘリカルCT検査をする場合、チームに所属する放射線技師から喫煙による肺気腫の症状、レントゲン像などの会話が交わされ、患者さんの脳裏に禁煙願望の種が蒔かれます。最後に院内の薬局で薬を手渡される時、ニコチン依存度と呼気中CO濃度が測定され、喫煙の害が慢性化し依存症が進行する病態を患者自ら学習します。チームと患者との継続的



連携と病態の相互理解で、多くの方々が禁煙を達成することが可能となります。禁煙支援チームは教育さえすれば専門家である必要はありません。このような手法で支援しますので、ニコチン置換薬を使用する機会は非常に少なくなっていくと思います。

## 敷地内禁煙



平成16年1月1日から実施します。ご協力をお願いします。

平成16年1月1日より実施された  
安佐市民病院敷地内禁煙ポスター  
(岩森 茂)

黒瀬 康平

## 2. 歯科領域における禁煙支援プログラム

歯科診療所では、喫煙の影響や禁煙の効果を身近に確認しながら禁煙に取り組むことができます。

喫煙は、歯科領域にも多様な悪影響を及ぼします。口腔の健康のため、歯科治療の効果を高めるためにも禁煙は重要です。

歯科診療所でも禁煙支援を受けることができます。歯科診療所における禁煙支援プロセスを図に示します。歯科領域では、歯の着色や口臭など、喫煙に関する問題を身近に考えることができ、しかも禁煙の効果を実験することができます。

喫煙による影響が「がん」など重大なものになる前に、歯と口の健康管理の一環として、地域のかかりつけ歯科医での禁煙支援も活用してください。

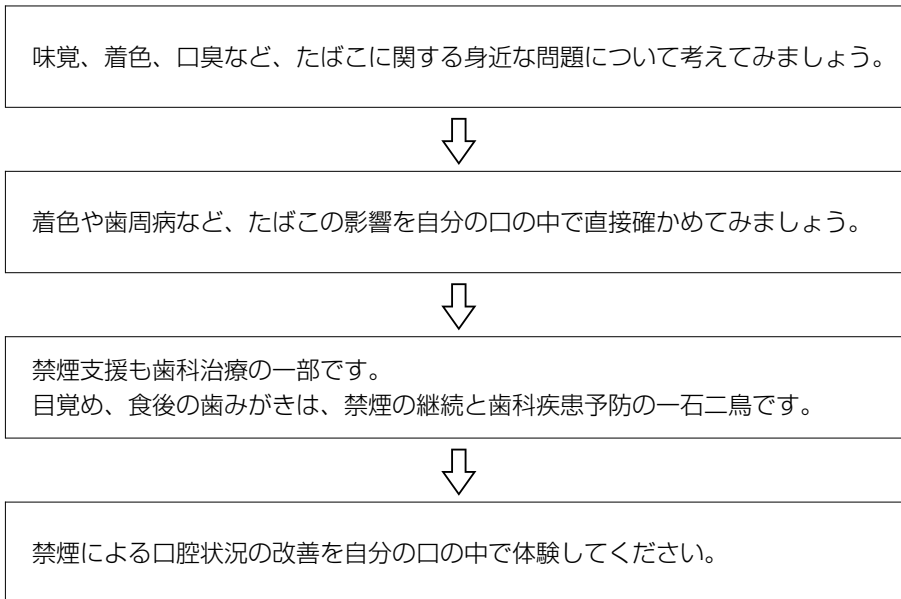


図 歯科診療所における禁煙支援プログラム



左の如くステッカーを貼ってあります。

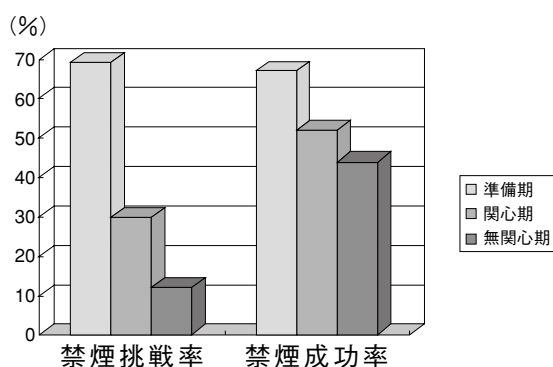
石井みどり

### 3. 職場における禁煙支援プログラム

職場では、禁煙したい人だけを対象にして禁煙支援するのでは不十分です。禁煙に興味のない無関心期のひとにも、たばこの害について教育する必要があります。また禁煙継続の秘訣は、他の喫煙者の禁煙を手助けすることであり、職場での禁煙支援は禁煙成功者とともに行うと効果的です。

職場での喫煙者へのアンケートでは、一般に「関心がある。すぐに禁煙したい」（準備期）が25%、「関心はあるが、すぐには禁煙しない」（関心期）が50%、「関心がない」（無関心期）が25%となることが多いようです。禁煙支援の方法は、一般の禁煙外来のやり方とかわりませんが、職場での禁煙支援で大切なのは、禁煙したい人を確実に成功させるだけでなく、禁煙に興味を示さない人にもたばこの害を説明し、少しずつ興味を持たせることです。つまり、無関心期から関心期へ、関心期から準備期へと導きます。関心の有無は禁煙挑戦率だけでなく、実際に禁煙にチャレンジした時の禁煙成功率にも差が出ることがわかっています（グラフ）。さらに、禁煙に成功した人が今度は禁煙支援者として別の同僚の禁煙を応援することは、禁煙の輪が広が

るだけでなく、その禁煙成功者にとっても禁煙継続の糧となります。最近では、社内イントラネットなどメールを用いた禁煙支援も成果をあげています。



関心の有無による禁煙挑戦率および禁煙成功率の比較

#### ■主要参考文献

平賀裕之ら：社内イントラネットを用いた禁煙支援  
広島医学 in press.

平賀裕之



## 4. インターネットを利用した禁煙法

わが国で発展してきたインターネットによる禁煙支援プログラムは、患者の禁煙指導に十分な時間が取れない医師にとっても利用価値があると思われます。

禁煙希望者の多くは病院・診療所を受診するよりも、自分自身でたばこをやめたいと考えているようです。しかし、喫煙者が自力で禁煙を試みた場合、禁煙に成功するのは数%から1割程度の低率であることが知られています。一方、わが国で発展してきたインターネットによる禁煙支援プログラムでは、きわめて高い禁煙成功率が発表されています。「禁煙マラソン」(<http://www2u.biglobe.ne.jp/kin-en/>)、

「卒煙ネット」(参考URL: <http://www.omronsoft.co.jp/SP/hms/sotsuen.htm>)、「禁煙 WEB クリニック」(<http://www.nifty.com/kinen/>)などを参照してください。

なお、禁煙外来や禁煙クリニックからの報告のほうが禁煙成功率が低いのは、ネット利用者と専門医療機関を訪れる患者の特性が異なるためかもしれません。つまり、両者の成功率を単純比較することはできないといえます。

いずれにしても、一般の医療機関では、携帯電話からアクセスできる「卒煙ネット」のようなIT技術を利用した禁煙プログラムを適切に併用することにより、外来での禁煙指導が効率的に行える場合もあります。禁煙指導に十分な時間を取れない医師は、インターネットによる禁煙支援プログラムを補助的に利用するとよいでしょう。

表 インターネットで入手できる禁煙指導に有用な情報源

タイトル (参考)	ウェブサイト (URL)
禁煙医師連盟	<a href="http://www.nosmoke-med.org/">http://www.nosmoke-med.org/</a>
最新たばこ情報 (厚生労働省)	<a href="http://www.health-net.or.jp/tobacco/front.html">http://www.health-net.or.jp/tobacco/front.html</a>
タバコ対策情報	<a href="http://www2.cnc.chukyo-u.ac.jp/users/ieda/P-taisaku.htm">http://www2.cnc.chukyo-u.ac.jp/users/ieda/P-taisaku.htm</a>
Treatobacco.net (日本語版あり)	<a href="http://www.treatobacco.net/home/home.cfm">http://www.treatobacco.net/home/home.cfm</a>
Tobacco Free Initiative (WHO)	<a href="http://www.who.int/tobacco/en/">http://www.who.int/tobacco/en/</a>
Tobacco Cessation Guideline	<a href="http://www.surgeongeneral.gov/tobacco/">http://www.surgeongeneral.gov/tobacco/</a>
ASH-Action on Smoking and Health UK	<a href="http://www.ash.org.uk/">http://www.ash.org.uk/</a>