

広島県禁煙支援ネットワーク第14回研修会開催

スモークフリー化を目指して

クリーンな東京オリンピックの開催に向けて

当協会が事務局を務める広島県禁煙支援ネットワークが主催する第14回研修会(公開講座)が、10月1日に広島県公衆衛生会館で開催され、禁煙対策に関心のある個人・団体・健康づくり関係者ら40人が参加しました。

この研修会は、医療保健関係団体のたばこ対策への取り組みと、禁煙・スモークフリー・防煙支援活動に関する事例紹介や講演をもとに、実践活動へのきっかけとなることをねらいに毎年開催されています。今年度は、来る東京オリンピックに向けて、禁煙活動を積極的に推進することを目的に「東京オリンピックのスモークフリー化を目指して」受動喫煙防止対

策の強化をテーマとし、基調講演、情報提供、特別講演を行いました。基調講演では、広島県禁煙支援ネットワーク顧問の岩森茂氏に「スモークフリー東京オリンピックを願って」と題して講演いただきました。「スモークフリー」とは「煙から解放されている、煙がない」という意味です。広島県禁煙支援ネットワークは、「Smoke Free」と書かれたスモークフリーピンバッジを作成し、禁煙アドバイザーとして尽力いただける関係者および個人に提供しています。WHOと国際オリンピック委員会は「たばこのないオリンピックを目指す協定」を結んでいます。



広島県禁煙支援ネットワーク第14回研修会



喫煙はストレスを増やす

健康的な環境で開催することの重要性と、東京オリンピックのスモークフリー化を目指して、広島が先陣を切ってクリーンな環境を作り上げていくために尽力していきたい旨をお話いただきました。

続く情報提供では、広島県医師会、広島県薬剤師会、全国健康保険協会、包括産業保健サポート、広島通信病院、原田病院、広島県、広島県環境保健協会の8団体から禁煙対策について各団体の取り組みを発表していただきました。研修会後半では、「禁煙セミナー」と、岡山済生会総合病院がん化学療法センター長の川井治之氏をお招きし、「ストレスとタバコ」の本当の関係 ストレスが体に悪いとは誰が言い始めたのか?」と題して、特別講演をいただきました。

ました。喫煙者が考える「ストレスは身体に悪い」タバコを止めると「ストレスになる」かえって身体に悪いからタバコは止めない」という悪循環に対し、タバコを止めると実はストレス不安・緊張は減ることをご紹介いただきました。

タバコの三大有害物質のひとつである「ニコチン」は、快楽物質であるドーパミンを排出させる働きがあります。タバコを吸うことで得られるリラックスは、ニコチンによってドーパミンを強制的に出している状態です。「ニコチン」から無理やりドーパミンを出しているため、タバコ以外ではドーパミンが出にくくなり、喜びや快楽、意欲を感じにくくストレス対処能力も低下します。そして快楽を得るためにタバコを吸い続ける、いわゆる「ニコチン依存症」という、とても不幸な状況に陥ります。さらにタバコを吸うことで、離脱症状(イライラ、眠い、集中できない、口寂しいなど)も起きます。

また、喫煙者が考える「ストレスは身体に悪い」タバコを止めると「ストレスになる」かえって身体に悪いからタバコは止めない」という悪循環に対し、タバコを止めると実はストレス不安・緊張は減ることをご紹介いただきました。タバコの三大有害物質のひとつである「ニコチン」は、快楽物質であるドーパミンを排出させる働きがあります。タバコを吸うことで得られるリラックスは、ニコチンによってドーパミンを強制的に出している状態です。「ニコチン」から無理やりドーパミンを出しているため、タバコ以外ではドーパミンが出にくくなり、喜びや快楽、意欲を感じにくくストレス対処能力も低下します。そして快楽を得るためにタバコを吸い続ける、いわゆる「ニコチン依存症」という、とても不幸な状況に陥ります。さらにタバコを吸うことで、離脱症状(イライラ、眠い、集中できない、口寂しいなど)も起きます。

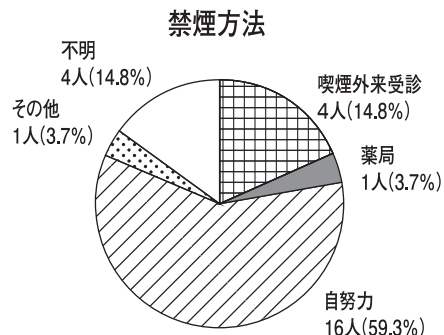
受動喫煙防止対策では、平成29年度の目標として、公共機関・学校・医療機関といった公共の場における禁煙の実施率100%を挙げています。当ネットワークでは今後受動喫煙防止および禁煙推進に向けた活動を行っていきます。第15回研修会は来年秋頃に広島県医師会館で開催予定です。関心のある方はどなたでも参加可能です。ぜひ多くの方に参加いただければと思います。(健康増進課 松本 玲子)

- 第14回研修会(公開講座)プログラム
<テーマ>「東京オリンピックのスモークフリー化を目指して」
○基調講演 「スモークフリー東京オリンピックを願って」
広島県禁煙支援ネットワーク顧問 (広島市立安佐市民病院名誉院長) 岩森 茂
○情報提供
① 「一事業所における喫煙と健康についての考察」
広島県歯科医師会 地域保健部 委員長 郷田 浩
② 「薬剤師の社会的ニコチン依存度 -加濃式調査票(KTSND)を用いて-」
広島県薬剤師会 専務理事 村上 信行
③ 「巡回禁煙セミナーの実施について」
広島県環境保健協会 健康増進課 技師 野間 沙央理
④ 「事業所と連携(ヘルスコラボ)した禁煙対策」
全国健康保険協会広島支部 企画総務部保健グループリーダー 山田 啓介
⑤ 「職場の喫煙対策の現状と対策の事例」
包括産業保健サポート(COHS) 代表 坪田 信孝
⑥ 「広島通信病院における禁煙外来の現状」
広島通信病院 内科外来 看護師長 平木 博子
⑦ 「当院における禁煙外来の取り組み ~アンケート調査により受診行動を考える~」
医療法人一陽会 原田病院 尾中 幸恵
⑧ 「広島県の受動喫煙防止対策について」
広島県健康福祉局がん対策課 課長 佐々木 真哉
○特別講演 「ストレスとタバコの本当の関係 -ストレスが体に悪いとは誰が言い始めたのか?」
岡山済生会総合病院 がん化学療法センター長 川井 治之
●パネル展示 広島市、企業(グラクソ・スミスクライン・コンシューマー・ヘルスケア・ジャパン(株)、ファイザー(株))

話題の健康づくり アーカルト 禁煙セミナー

巡回型禁煙セミナー

禁煙外来の利用を



禁煙のストレス解消法

- 冷たい水、熱いお茶を少しずつ飲む
●深呼吸をする ●歯を磨く
●場所を変える ●適度な運動 など

2020年の東京オリンピックに向けて、タバコを1箱1,000円にしようという動きがあります。保健指導で出会う喫煙者に禁煙を勧めると、「タバコが1,000円になったら」と冗談半分で言

われることがあります。本当にそのような時代になってきました。

当協会では、平成27年度から、ある健康保険組合の依頼を受け、喫煙者及び希望者を対象に巡回型の禁煙セミナーを実施し、禁煙に向けた6カ月間の支援を実施しています。

まず集団セミナーで、タバコの害や禁煙方法についての講話と、自身の喫煙状況の振り返りを行います。その後、禁煙希望者に個別面談や電話、郵送で連絡を取りながら、実際に禁煙に向けて取り組めるよう支援します。

平成27年度セミナー参加者237人のうち、27人が禁煙に取り組み、7人が禁煙に成功しました。このうち、禁煙方法で最も多かったのは『自努力によるもの』、次いで『禁煙外来の受診』でした。

一方、禁煙行動に至らなかった人や禁煙後

に再び喫煙した人の理由には、『ストレス』や『仕事のイライラ』、『意志の弱さ』などがありました。禁煙に取り組む際には、喫煙以外でのストレス解消法を見つけると同時に、『ニコチン依存症』という自覚をもつことが必要です。風邪をひいたら病院に行くように、ニコチン依存症から脱したければ、病院に行き治療をすることが禁煙への近道です。禁煙治療という費用面での心配もされますが、460円のタバコを1日1箱吸い続けると3カ月で41,400円かかるのに対し、禁煙外来に3カ月で5回通院しても約20,000

円と、タバコ代より安くすみます。自身の喫煙タイプ、禁煙できない理由を知り、適切な方法で取り組むことが有効です。

タバコを吸う人は禁煙を、吸わない人も喫煙者に声をかけ、みんなでスモークフリーの社会を作り、東京オリンピックではきれいな空気でおもてなししましょう。(健康増進課 岡本 沙央理)