

地域全体で取り組む禁煙対策 —地域医療魚沼学校—

2012年7月15日 新潟県タバコ対策研究会主催市民公開講座
新潟県立小出病院長・地域医療魚沼学校長 布施克也

【はじめに】

新潟県魚沼地域は、2015年に高度医療・救急医療の集約と、地域医療基盤の整備を柱とした医療再編成が計画されている。このシステム変更により、住民の健康増進、地域の安全・安心に資するためには、新たな医療施設の建設だけでなく、これを利用する住民の意識を醸成し、自分自身の健康管理と医療資源の保全を通して、住民自身が地域医療の主役になってもらうために「学び」の場が必要であるとの思いから、2011年4月に「地域医療魚沼学校」は開校した。禁煙対策は地域医療魚沼学校の主事業のひとつであり、本校を中心とした地域活動について報告したい。

【地域医療魚沼学校の概要】

地域医療魚沼学校

Unuma school for community health and social care



自立と連帯 *autonomy and solidarity*
学び続ける *keep on learning*



地域社会のタカラは住民である
自立した住民が、自分と家族を思い、地域の仲間を思い、地域全体を想う社会でありたい
わたしたちは、地域を守る術を「学ぶ文化」を作り、地域を支える人を育てるために、「住民こそ地域の健康を守る資源である」を合言葉に、互いに学び、支えあい、健康を守る人材を育成するための学校を作る決心をした
これがヘルスケアセクター・行政・住民参加による新たな構想「地域医療学校」である

住民自身が自分と家族の健康を守るためには、そのための術を「学ぶ文化」が必要であり、地域内ヘルスケアセクター・行政・住民参加を呼び掛け、2011年4月に地域医療魚沼学校は開校した。主たる事業として、「学生・研修生が学ぶ」（医学部教育また多くの医育機関の地域医療研修プログラムとして、研修医・医学生が多職種協働作業を地域現場で学ぶ）、「多職種間教育としての学校」（多職種が集い、お互いの専門性を確認しながら、相互理解を深める）そして「住民が学ぶ」（「住民こそ医療資源である」を合言葉に、学校教育現場・地域集会・公民館活動などでヘルスプロモーション教育を推進する。学生・研修生・専門多職種が講師になる）を設定した。住民を医療資源にするというプロジェクトには、地域

の集会場などで、車座で住民との対話に臨むナイトスクール、公民館などで講演型の住民健康講座（オープンスクール）、そして将来の医療資源の担保のために学校現場での健康教育（クラスインスクール）、病院での体験授業（オープンホスピタル）などを計画した。



住民の医療資源化支援事業 Outreach



ナイトスクール Night school (NS) 車座講座(車講)

住民と車座で双方向の話し合い
地域保健・医療・福祉の仕組み
などをテーマに住民の当事者意識
を醸成
簡単な健康相談も

BLS 講義と実習
ワクチンのすすめ
救急車の使い方
医療保険・介護保険
地域包括ケアシステムとは
Etc.

地域医療実践研修
研修医・学生と住民の交流の場



オープンスクール Open school (OS) 月例講座(月講) 特別講座(特講)

月一回の定期住民健康講座

保健・医療・福祉課題について、
医療者から住民に講義
地域社会課題について、住民同
士の相互講義

地域医療実践研修

外来講師を招いて特別講義

地域内で催される市民公開講座
の開催



クラスインスクール Class in school (CIS) 学校講義(学講)

教育保健医療連携事業
教育委員会と連携し、学校で保
健授業を担当する
将来の地域健康資源の蓄積

禁煙授業
食育・体育
依存症とは
ワクチンのすすめ
保険の仕組み
Etc.

進路指導型授業

地域医療実践研修



オープンホスピタル Open hospital (OH) 病院講座(病講)

教育保健医療連携事業
教育委員会と連携
学童・生徒を対象とした職場体
験型授業
高校生を対象にした進路指導
事業

白衣体験
CT・エコー・内視鏡・心電図体
験
病院探検隊
進路相談
座談会
Etc.

地域医療実践研修

とくにクラスインスクールの中心テーマである禁煙授業は、事業開始前に経営豊富な外部講師を招聘して、医師・歯科医師・薬剤師・看護師・研修医などが指導者講習を受けた。地域内の標準的な指導内容を整備し、研修を受けた複数の講師により、地域内のすべての小学校と中学校で禁煙授業を展開するものとした。禁煙授業はまた医学生の貴重な地域医療実習の現場にもなっている。

【禁煙授業の内容】

禁煙授業または講義では、対象に合わせて内容を作成するが、標準的な指導コンテンツは以下のようなものである。

- タバコの害
- 女性とタバコ
- タバコの損得
- 間接喫煙
- 依存症
- WHO のタバコ対策
- タバコ販売促進戦略
- 16 歳が狙われている
- 大切な人を守りたい

- 禁煙できること
- 友だちを失いたくない

タバコの害については、医師としての個人的な体験をもとに、「タバコによって苦しんだ患者さんを診療した経験から、タバコ病そしてニコチン中毒症という病気の原因であるタバコを無くしたいと考えた」と伝えることにしている。次の世代を体内で育む性である女性の喫煙リスク、また間接喫煙のリスクを伝え、「分煙」では共存はできず、完全禁煙環境が必要であることを理解してもらい、女性や子供が立ち入る可能性のあるところはすべて禁煙とするという魚沼市の方針を伝えている。タバコの損得については、個人・社会・環境の各レベルで勘定が合わないことを伝えている。授業を担当した医学生は「一日 410 円のタバコを 50 年間吸い続けると 750 万円。これだけあると世の中にある DS ソフトが全部買えるんだよ」などとメッセージを工夫したりする。恋愛や就職といった人生の競争現場でも喫煙者は圧倒的に不利であることは子供たちにも伝わりやすい。

禁煙授業のキーワードは「依存症」であり、なぜこんなに毒性があつて、損ばかりしているタバコを吸い続けるのか、という疑問に対して「タバコを吸う人の弱さとかの個人的な問題ではなく、ニコチン中毒症という精神疾患におかされているから」ということを理解してもらうための説明には十分に時間をかけている。そして依存症をいう認識をふまえて、高学年や行政担当者の講義では WHO のメッセージ（MPOWER といわれる各国の保健行政者に対する戦略メッセージ）についても言及することもある。

依存症はこれを利用する側にとってはいいカモになってしまう。「あなたたちの年代でニコチン中毒になると、一生タバコ会社にお金を払い続けることになる。ニコチン中毒症になってもらいたいと思っている人たちがいる。あなたたちは自分自身と、大切な人をニコチン中毒症から守る術を身につけてもらいたい」とストレートに伝えることにしている。子供たちにとっては喫煙の誘いを断ることは、相手を傷つけ友だち関係を損なうのではないかとの不安があるが、わたしたちの禁煙授業のあと、担任や養護教諭よりロールプレイなどを通して子供たちに実践的な指導がなされている。「タバコを吸うことは断るけど、あなたのことを大切に思っているよ」といえるようになってもらいたい。

また子供たちの感想で最も多いもののひとつは、「うちのお父さんはタバコを吸っている。お父さんにタバコをやめてもらいたいけどどうすればいいんですか」というものであり、授業の最後には必ず「習慣喫煙はニコチン中毒症という病気なのだから、病気の治療として医者が助けになれるかもしれないよ。禁煙外来で薬を使った禁煙は有効なのでお父さんにも紹介してあげてください」と伝えている。

授業が終わったあと、学校の先生方からお礼として生徒の感想文が届く。授業を担当した研修医や医学生は、自分たちが精いっぱい伝えたメッセージがキチンと子供たちに届いていることを知ってとても感動する。彼らにとって、そしてわたしたちにとっても最高の報酬である。

みなさんに伝えたいこと



たばこは毒の缶詰 4000種類以上の化学物質

- 本人とその周りの人が、ガンや重症の病気に
- とくに若年者への影響が大きい



ニコチン中毒(依存症)

- 多くの人がたばこを吸うのは依存症だから
- 若年者は依存症になりやすい



たばこ会社のターゲットは16歳

- ニコチン中毒者は一生のお得意さん
- 自分と大切な人を守ろう

子供たちに伝えたいこと

たばこを吸う人が悪いとか意思が弱い、のではない

ニコチン中毒という病気が悪いということを理解しよう

でも、あらたなニコチン中毒患者を望む人たちがいる

自分自身も、大切な人にも依存症になんてなってほしくない

ましてやあのひとがタバコ病で健康を損なう姿なんて見たくない

あらたなニコチン中毒者にならないための知識をもとう

大切な人をニコチン中毒から救いたいという想いを伝えよう

【地域活動】

2005年から十日町市松代地域で禁煙授業に取り組んできた。地域のすべての学校の学校医を務めていたので、小学六年生(12歳) 中学二年生(14歳) 高校一年生(16歳)の三回、県立松代病院の医師や研修医が禁煙授業を担当するという取り組みを始めた。同じ話を三回聞けば喫煙を始めない若い人が増えてくれるだろうとの思いからだった。各学校現場の

協力を得て始めた、この M12/14/16 プロジェクトと名付けた取り組みは現在も松代地区で継続しており、わたし個人にとっても病院の持つ保健医療福祉の専門技能は地域全体に発揮していくべきであり、地域にもそのニーズがあると実感できた端緒であった。

松代高校生の感想文から：感受性のあるひとたちに伝える意義

わたしのお父さんはタバコを吸っています
やめようと努力したけど、今も止められていません
いっしょに暮らしていても周りも迷惑するし、お父さん自身も病気になるだけで損ばかりです
たくさん情報を知ったので、わたしは将来ぜったいに吸いません
お父さんにも止めてもらえるよう協力していきたいです

タバコを吸うことは「脳の病気のひとつ」と知ってすごく驚いた
タバコは悪いものだと知っていたけど、ニコチン中毒症は簡単に治すことができないほど依存性があり、本当に恐ろしいと思った

わたしたちの年齢は大人より依存性になりやすいため、タバコ業者に狙われやすいそうです
わたしたちはタバコ業者の誘惑に負けないようにしなければなりません
わたし自身はタバコを吸いたいのとは思いませんでしたが、話を聞いてぜったいに吸わないぞと思いました
とくに女性は妊娠に悪影響があり、子供のことを考えたらぜったいに吸ってはいけないと思いました

同じ講義を中学のときに聞いていたのでおさらいする感じになり、よりいっそう理解が深まってよかった
人のタバコの煙を吸い込んだことがあるのですこし心配になった
吐いた息が環境基準にひっかかるというのはひどすぎると思った

M 12/14/16 project

2008年から小出病院に異動し、魚沼市の地域活動にかかわる立場になったことから、地域医師会などの専門職能だけでなく、行政・教育など幅広い方々と地域保健や健康づくりに取り組んだ。2009年には医師会・歯科医師会・薬剤師会の合同で「タバコのない魚沼を目指す医療者宣言」を出した。当院は精神科病棟をもつために、禁煙化に懸念の声も少なくなかったが、「精神疾患を持つ人たちだけ喫煙リスクを放置することはできない」と方針を立て、(喫煙者であった)事務長を先頭に禁煙推進チームを立ち上げ、2010年4月には小出病院の敷地内禁煙化を達成することができた。また同時に「禁煙指導は依存症治療である」ことから、禁煙外来を精神科医師が担うことにしたことも当院の特色になっている。この2010年には市長の諮問機関として魚沼市健康づくり推進会議を立ち上げ、その最初の取り組みとして地域禁煙対策活動の推進に取り組んだ。この推進会議には、医師・歯科医師・薬剤師・保健師・ケアマネージャ・教育委員会・市行政・県行政・検診機関・スポーツクラブなど多彩な職種が集まり、目標と認識を共有し、具体的な提言を策定するという作業を行った。2011年に地域医療魚沼学校が開校し、事業として学校での禁煙授業、地域での禁煙講義ができるようになり、2012年4月には健康づくり推進会議で提言した「魚沼市受動喫煙防止のための基本指針」が市議会での議論を経て策定され、2012年10月からは市の公共施設はすべて敷地内禁煙にするという基本方針が示された。地域の健康を守りたいと思う、地域の多くの方々の想いと努力の成果であると考えている。

【件名】

「魚沼市受動喫煙防止対策のための基本指針」を策定しました。

【内容】

たばこによる健康への悪影響は、喫煙者本人だけでなく周囲の人々の健康にも影響を及ぼします。

魚沼市では、平成 18 年に「健康うおぬま21」計画において、喫煙者集積地の一つとして位置づけ、さらに平成 22 年に「健康うおぬま21」計画の推進しを行い、全公共施設を禁煙とすることを目標として受動喫煙、禁煙対策を進めています。

また、健康増進法でも、多くの者が利用する施設の管理者に対し、受動喫煙防止する措置をとる努力義務が課せられていることから、受動喫煙をなくし、子どもから高齢者まで健康でいきいきと安心した生活が送られる魚沼市を目指して、このたび「魚沼市受動喫煙防止対策のための基本指針」を策定しました。

指針は、市の公共施設を原則「敷地内禁煙」として、多くの者が利用する施設の管理者とともに、市民の皆さんが、たばこの煙に暴露すること防ぐための取組みを明確にし、市の全部署が一体となって「たばこ対策」に取り組んでいくこととしています。10 月 1 日の本誌実施に向け、各部署、施設において 4 月より取組みがスタートします。

喫煙をされる市民の皆さまからも、たばこの煙が与える健康への影響を理解していただくことも、公共施設での禁煙にご協力いただけますようお願いいたします。

また、「やめたけれどやめられない!」「たばこをやめようと思っているけど…」と巻きたい心苦しさから、禁煙の好機と考えていただき、ぜひ、禁煙に取り組んでいただきたいと思います。市では禁煙外来のある医療機関をご紹介していますので、ご相談ください。

【添付資料】

別紙「魚沼市受動喫煙防止対策のための基本指針」

＜お問い合わせ先＞

魚沼市 健康課 健康増進室
電話 025-792-9763
FAX 025-792-7600

2 基本的な考え方

1. 不特定多数の市民が利用する公共の場である市の施設においては、受動喫煙による心身の健康に及ぼす悪影響を十分考慮すること
2. 市の施設の受動喫煙防止対策としては、原則「敷地内禁煙」によるものとする。ただし、「敷地内禁煙」が極めて困難である施設は、当面の間、「施設内禁煙」又は喫煙可能区域を設定する等の「分煙」によるものとし、将来的に「敷地内禁煙」に移行すること
3. 市の公共施設以外の公共施設(国・県等)についても、子どもの利用が想定される施設については、「禁煙」への協力を求めていくこと

*指定管理に出している施設で、営業している飲食店、宿泊施設、観光施設など

【あとがき】

地域を作るのは住民自身である。住民が動けば地域は変わる。将来を担う若者に「自分自身と大切なひとの健康は自分たちが守る」という意識を持ってもらえれば、魚沼のような医療資源の少ない高齢過疎地であっても、安心できる未来に近づけると信じている。

魚沼のささやかな取り組みがいくらかでも参考になれば幸いです。