



# スワン

『敷地内禁煙』10周年記念臨時号(2016年8月発行)



## ■ 『禁煙標語』表彰式

当院は、本年4/1で『敷地内全面禁煙』10周年を迎えています。7/1に10周年記念イベントとして、「禁煙標語の表彰」と、「記念講演」を開催致しました。

6月初旬、患者・メンバーさん、職員を対象に禁煙標語を募集したところ、14部署 63人 119作品の応募がありました。

6/22禁煙推進支援委員会において最優秀賞1名、優秀賞2名を決定致しました。

- 最優秀賞:外来看護師 山口 幸子さん 『タバコやめ みんな長生き 肺家族』
- 優秀賞:テイクアメンバー H・Nさん 『煙草止め きれいな肺で 長生き家族』
- 優秀賞:B-2病棟 みかさん 『皆から 応援受けて 断つたばこ』

それぞれの方に禁煙推進支援委員長より、記念品を送り表彰しました。



## ■ 記念講演 『精神科疾患と禁煙』

講師はマスコミでもお馴染みの、禁煙科学会理事長の高橋裕子先生。先生は京都大学病院で禁煙外来もされています。

高橋先生は日本きもの学会会長もされおり、当日もあでやかなお着物姿で奈良県からプリウスでお越しになりました。運転しながら撮影をされたという、大鳴門橋の写真やあいざと便りの写真等でスライドを変更され、来院されてからの話も織り交ぜながら、禁煙の新情報をわかりやすくお話下さいました。その内容を皆様に少しでもお伝えできればと思います。

### □喫煙者は本当に納税で国に貢献しているの？

医療費が40兆円を超える現在、タバコ税収が2兆円→タバコによる損失は、4兆9千億円→1人あたり10万円も損失していることになる。

### □タバコの有害性って？

- ・タバコの有害物質は屋外で17~20m離れていても検出される。
- ・喫煙後、有害物質を室内に持ち込まないためには、外で45分深呼吸しないとダメ。
- ・有害物質はマスクを通過する。防塵マスクでないと防げない。

30分のほんのわずかな受動喫煙でも、心筋梗塞等急激に増加することが判明→敷地内禁煙が望ましい。

### ◎サードハンドスモーク(三次喫煙)とは？

喫煙後の喫煙者の呼気や衣類、髪、又は家具などの屋内環境に残留するタバコの汚染。現在これが問題視されている。

- ① がんへのリスク ②血管収縮(心筋梗塞・狭心症・高血圧症他) 認知症や寝たきりになりやすい ③呼吸器疾患(肺気腫・気管支喘息他)
- ④歯周病⑤運動不足⑥家族の肺がんや歯の状態も悪くなる、子供に中耳炎・ぜんそく・気管支炎になりやすい。

⇒ (豆知識) 大気汚染の深刻化を伝えるニュースで認知度が上がったPM2.5。

喫煙室のドアの開閉ごとに規制レベルを上回るPM2.5の流出が観察される。



### □喫煙者との関わりについて

◎喫煙率は東高西低の傾向がある。

### ◎「喫煙すると集中できる」とよく言うが？

心理検査(STAI)の結果から、喫煙直後は一時的に集中力が高まるものの、その後時間が経っても落ち着けない、時間経過と共に注意集中力が下がることが明らかとなっている。

### ◎ニコチン依存の強さを一発で知るための質問は？

『朝起きて、何分でタバコが吸いたくなりますか？』 → 「5分以内」なら依存は最強。 「1時間以後」ならかなり弱い。

### ◎禁煙に繋げるためにはどうすればいいの？

まず“メリット”魅力的な内容について話す。→ 『良い薬がありますよ、薬よく効くよ』と説明する。

※チャンピックスは1週間ぐらいでゆるやかに効果がみられてくる。パッチは即効性。吸わなくてすむ。

### ◎よく「ちよつとずつ(本数)減らす」というが、どうなの？ →これは意味がない。きっぱり禁煙することが重要。

### ◎よく「口寂しくて太る」と言われますが、どうなの？ →実は2kg以上増える人はごくわずか。

※薬を使用するため、体重が増えないようになっている。タバコの代替を何か探ることが重要！

### ◎ニコチンの数字が小さいタバコの方は、実は身体へのリスクが高い。

電子タバコ(特有の水蒸気による弊害ややけど)も同様健康被害の件数が増えている。

### ◎禁煙が難しいのは？

・メンタル疾患(うつ病・不安・パニック障害・不眠他)、女性(配偶者が喫煙者、女性ホルモンが作用・・・本数が少なくてもニコチン依存が強まる)、そして子供。20歳過ぎからは依存になる率は低下する。

