

【第4回禁煙推進セミナー】 〈禁煙外来の実際〉

5. 禁煙支援・喫煙防止教育教材の紹介

岐阜女子大学, 岐阜大学大学院医学研究科再生医科学循環呼吸病態学 いいだまみ
飯田真美

はじめに

日本循環器学会は2002年4月に循環器疾患の予防と治療にとって、喫煙対策はきわめて重要であるとし、「循環器医療の専門家集団として、日本循環器学会は禁煙、受動喫煙防止活動を自らの足元から積極的に推進し、さらにその重要性を社会に発信することをここに宣言する。」とする禁煙宣言を採択し、3つの基本方針と10の到達目標の提言を行った¹⁾。日本循環器学会はこの宣言に基づいて禁煙推進のさまざまな取り組みを行っている。患者や一般市民、社会に対しての情報発信の一つとして禁煙支援・喫煙防止教育教材の制作も行っているが、日本循環器学会禁煙推進委員会*注1のメンバーとして企画・制作に関わらせていただく機会を得たので、この内容についてご紹介したい。

日本循環器学会禁煙推進委員会がこれまでに作成した禁煙支援・喫煙防止教育教材を表1に示す。

表1 日本循環器学会禁煙推進委員会が作成した禁煙支援・喫煙防止教育教材

- 1) 禁煙ムービー5編
心筋梗塞編, 末梢血管疾患編, 脳卒中編, 依存編, 禁煙編
 - 2) 禁煙推進ポスター (受動喫煙の害)
 - 3) 禁煙ガイドブック
3ステップで始めるあなたにもできる禁煙ガイド “PASSPORT TO STOP SMOKING”
 - 4) 喫煙防止教育用 DVD/VHS: 今から始める喫煙防止教育
 - ①タバコのけむりはあぶないよ!!
(小学校3・4年生用, 10分)
 - ②タバコって本当はどんなもの?
(小学校5・6年生用, 12分)
 - ③考えてみよう タバコと健康
(中学・高校生用, 14分)
 - ④タバコか健康か あなたはどちらを選びますか
(一般・大学生用, 17分)
- ムービー2編, 資料集つき

いずれも、日本循環器学会禁煙推進委員会ホームページ (<http://www.j-circ.or.jp/kinen/>) から入手可能。

禁煙ムービー

喫煙と循環器疾患に関する情報を一般市民にわかりやすく伝えるための動画 (心筋梗塞編・末梢

*注1 日本循環器学会禁煙推進委員会第一次・第二次メンバー: (委員長) 鄭忠和, 藤原久義, (委員) 飯田真美, 久木山清貴, 朔啓二郎, 高野照夫, 高橋裕子, 竹下彰, 友池仁暢, 望月友美子, 山口昭彦 (50音順)

[Key words] 禁煙支援, 喫煙防止教育, 教材, 日本循環器学会

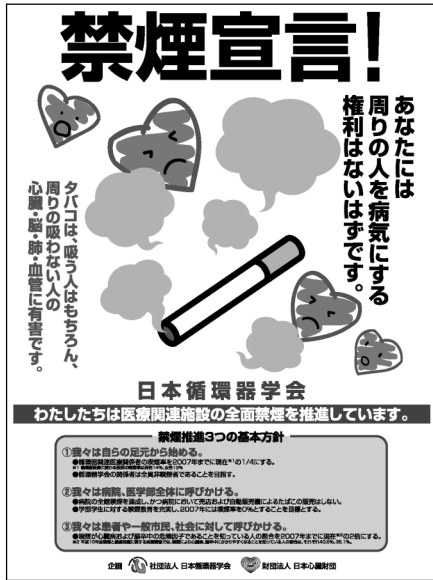


図1 禁煙推進ポスター

日本循環器学会の禁煙宣言と併せ、心臓・脳・肺・血管に対する受動喫煙の害を警告する内容。

血管疾患編，脳卒中編，依存編，禁煙編）を作成し，ホームページ（<http://www.j-circ.or.jp/kinen/>）上で公開しており，ダウンロードが可能である。いずれも約1分～1分半ほどの動画であり，心筋梗塞編，末梢血管疾患編，脳卒中編は人物映像や病変画像を視覚的に表現し，疾患と喫煙の関わりを訴える内容である。依存編は喫煙習慣にはニコチン依存が大きく関わっていること，禁煙編は禁煙のコツ（禁煙の決心，ニコチン代替療法，行動療法，家族の応援）をアニメーションで表現している。依存編，禁煙編はあとで述べるDVDの中にも収められている。市民に対する循環器疾患講座などのプレゼンテーションの途中に挿入して使用すると効果的であると考えられる。

禁煙推進ポスター（図1）

循環器疾患と受動喫煙に関する情報をわかりやすく伝えるためのポスターを作成して，日本循環器学会会員，日本循環器学会認定研修施設・関連



図2 3ステップで始めるあなたにもできる禁煙ガイド“PASSPORT TO STOP SMOKING”

- STEP1：循環器疾患への影響を知る！
- STEP2：受動喫煙の影響を知る！
- STEP3：禁煙を成功させるヒケツを知る！

施設，官公庁，全国の保健所，教育委員会，全国の大学に送付した。喫煙者だけではなく周囲の吸わない人の心臓・肺・脳・血管に悪影響を及ぼすことを警告しており，受動喫煙の有害性はマナーの問題だけではなく健康上の問題であることを訴えるものである。2003年5月から健康増進法が施行され，多くの人が集まる場所での受動喫煙対策が義務づけられた。しかし，受動喫煙の有害性がまだ十分に認識されてなく，また受動喫煙による被害を防止するための十分な方策の知識が不足し，実施されていないことが問題である。希望者にはホームページから無料送付申し込みが可能となっている。

禁煙ガイドブック（図2）

患者に対して日常臨床の中で簡単に効果的に禁煙推進，禁煙支援が図れるように作成した。

STEP1：循環器疾患への影響を知る！として能動喫煙の健康影響を説明し，循環器疾患への影響に重点をおいてはあるが，その他の呼吸器疾患や癌，歯周病をはじめとする喫煙関連疾患につい

てもわかりやすく書かれている。

STEP2：受動喫煙の影響を知る！として吸わない人や赤ちゃんへの影響などがまとめている。

STEP3：禁煙を成功させるヒケツを知る！には、依存の程度を知り、禁煙スタートまでの準備や、ニコチン代替療法の使用法、行動療法などが書かれ、禁煙継続のヒケツが書かれている。

外来診療時に簡単に罹患している疾患と喫煙との関係について説明したり、禁煙方法について説明する際や、禁煙教室受講者など禁煙希望者のセルフヘルプ教材としても有用であると考えられる。また、高校生、大学生などの防煙教育教材としても使用できる。ホームページから、見本がダウンロードでき、内容を確認したうえで安価に入手可能である。

喫煙防止教育用 DVD/VHS (図3)

これまで学会などで制作した喫煙防止教育用視聴覚教材はなく、日本循環器学会がはじめて企画・制作することになった。豊富なコンピュータグラフィック・アニメーションや、病変・疾病の画像や実験の画像を使用して大変わかりやすく作成されている。この喫煙防止教育用 DVD/VHS は、対象年齢別の4編がつくられ、年齢や知識レベルによって使い分けることが可能である。

未成年者の喫煙については喫煙開始の低年齢化が指摘されており、最近1ヵ月に喫煙したことのあるものは中学1年の男子で20%台、女子で16%程度とされている²⁾。喫煙開始は「好奇心から」「なんとなく」「友達から勧められて」など、タバコの有害性や依存性を十分知らないうちに、些細なきっかけで吸い始める者がほとんどである。これまで中学生、高校生を対象に行われてきた喫煙防止教育が、文部科学省指導要綱によって小学校5・6年生から導入された。その方法や適切な教育開始年齢についてはなお手探りの状態であり、さらに低い年齢、場合によっては幼児も対象に行われつつあるのが実際である。今回の DVD/VHS 5・6年生用、中学・高校生用は保健



図3 喫煙防止教育用 DVD/VHS——今から始める喫煙防止教育

体育の教科書や、文部科学省作成で全生徒に配布されたパンフレットにレベルを合わせて作成し、単なるタバコの害にとどまらず、喫煙問題の世界や日本の現状や、禁煙治療法などまで含んでいる。また、これまで3・4年生用の教材はなく教育現場でも試行錯誤であると思われるが、映像・アニメーションを駆使して喫煙習慣にニコチン依存が関わっていることや、受動喫煙の影響なども視覚的に理解できるように作成した。資料編には、データの説明、参考文献などが入っており、元文献を調べて根拠を確認することもできる。

DVD は今後映像動画媒体として普及することが学校などで見込まれる媒体である。容量が大きく画像もきれいで、使用者が一時停止ボタンで止めてスライドのように説明を加えることもできる。画像を一時停止してもビデオのように画像が乱れないため、使いやすい。連続して視聴すると10～15分であるが、途中で実験やロールプレイングなどを挿入すると45分くらいの授業教材として使用することも可能であろう。

2004年11月に全国の中学校・高等学校・高等専門学校約16,500校に無償配布された。現在ホームページに内容がわかるサンプルムービーを公開

しており、内容を確認したうえで安価に入手可能である。一般・大学生用は、病院の待合室などでも利用していただけるのではないかと思います。

おわりに

以上が、これまでに日本循環器学会禁煙推進委員会で制作した禁煙支援・喫煙防止教育教材である。より多くの方に利用していただいて禁煙支援を広め、多くの方に禁煙していただきたい。それとともに、子ども達が喫煙を開始しないよう喫煙

防止教育にもぜひ取り組んでいただきたい。

謝 辞

喫煙防止教育用 DVD 制作にあたり、多大なご協力をいただきました静岡県立こども病院 加治正行先生に深く感謝いたします。

文 献

- 1) Anti-smoking declaration: a message from the Japanese Circulation Society. *Circ J* 2003; **67**: 1-2
- 2) 尾崎米厚：未成年者の喫煙・飲酒を取り巻く環境に関する研究。平成12年度厚生科学研究費補助金健康科学総合研究事業研究報告書，2001