

日本禁煙学会雑誌

Vol.14 No.5

CONTENTS

《巻頭言》

- 第13回日本禁煙学会・山形学術総会を終えて 脱ニコチン！依存症からの解放
—環境・治療・教育 三位一体の禁煙推進— 川合厚子 108

《特別報告》

- 第12回日本禁煙学会・香川学術総会を開催して 森田純二 113

《資 料》

- 第25回世界禁煙デー・宮城フォーラム開催報告
「禁煙宣言はオール宮城で！」2019年5月26日(日)開催 大高要子、他 116

《記 録》

- 日本禁煙学会の対外活動記録(2019年12月) 120

Japan Society for Tobacco Control (JSTC)

一般社団法人 日本禁煙学会



《巻頭言》

第13回日本禁煙学会・山形学術総会を終えて 脱ニコチン！依存症からの解放 —環境・治療・教育 三位一体の禁煙推進—

第13回日本禁煙学会学術総会 会長
日本禁煙学会 理事

川合厚子

はじめに

2019年11月3日(日)から4日(月・休)の二日間にわたり山形テルサにおいて第13回日本禁煙学会学術総会(JST 2019山形大会)を開催いたしました。おかげさまで学術総会のみで1,100名以上、関連事業を入れますと1,400名以上の方が参加くださいました。参加された皆様、本当にありがとうございました。

当初は、これまでの開催地は大都市がほとんどであり、人口25万人ちょっとの地方都市である山形市にどのくらいの方が来てくださるか懸念もありました。そこで組織作り、プログラム、広報、おもてなしに力を入れました。

当時、私は2000年に設立された山形県喫煙問題研究会(ykk)の会長をしており、禁煙関係の全国大会も3つ経験していましたが、日本禁煙学会のような大きな学術総会は初めてでした。関係者に相談し、山形県医師会長に共催をお願いし快諾を得て、関係7団体で共催できることになったのは本当に心強くありがたいことでした。山形県においては2003年に山形県四師会禁煙推進委員会が設立され、山形県医師会、同歯科医師会、同薬剤師会、同看護協会が一緒になって行政とも連携をとりながら禁煙推進活動を進めてきました。また山形市医師会は2018年に「山形市受動喫煙防止条例」および「子どもを受動喫煙から守る条例」の制定を求める要望書を提出するなど動きが活発になっています。この6団体に川合勤務先で先進的な精神科医療を中心とする社会医療法人公徳会の7団体の実行委員からなる実行委員会は11回開催され、学術総会中は両日とも100名以上が運営に携わりました。細かいところはykkのメンバーによる26回の準備会で企画立案しました。プログラムは自分が

聞きたい内容を組み入れ盛り沢山となりました。広報は学会本部のtc通信やHPのほか、メンバーがあらゆる機会をとらえてチラシやスライド等で行いました。概要と山形の魅力を盛り込んだ音楽付きのプロモーションスライドも作成し、好評でした。

学術総会の詳細はプログラム・抄録集のWEB版 <https://site2.convention.co.jp/jstc2019/>を見ていただければ幸いです。

1. 学術総会のテーマ

「脱ニコチン！依存症からの解放」「ニコチン」という中毒性薬物、もっと言えば“タバコ”にとらわれてしまった人や社会を、“ニコチン”、それを含むタバコから自由になれるようにと皆で考えました。そして山形で取り組んできた「禁煙環境の拡大・禁煙支援・喫煙防止教育の推進」を学術総会にも反映させようと「環境・治療・教育 三位一体の禁煙推進」をサブテーマとしました。

2. 特別講演

日本医師会長の横倉義武先生から「日本医師会の禁煙推進」についてお話をいただきました。紹介された「禁煙は愛」(2017年作成)はとてもわかりやすいパンフレットで<http://www.med.or.jp/forest/kinen/>から、ダウンロードもできます。また、2018年に受動喫煙のない健康な未来を目指していることを訴えるために作成した動画は日本アドバタイザーズ協会「第57回JAA広告賞」屋外・交通広告部門メダリスト受賞し、東京・渋谷の大型ビジョンで放映されたそうです。こちらは<http://www.med.or.jp/people/cm/000001.html>から見る事ができます。時間が短くお話し切れなかったことがたくさんあると拝察しますが、日本医師会ホー



写真1 特別講演 横倉義武会長



写真2 理事長講演 作田学理事長



写真3 会長講演 川合厚子

ムページで「禁煙」で検索するとたくさんの事業が出てきます。大きな影響力を持つ日本医師会の禁煙推進力に大きな期待を抱きました。

3. 理事長講演と会長講演

- ① 作田学理事長は「喫煙者に目覚めを。ニコチン奴隷をタバコ産業から解放しよう」と題して、タバコビジネス、ニコチンはヘロインコカインにつぐ依存性薬物(2008年ランセット)で奴隷にする、加熱式タバコ・電子タバコへの警鐘、喫煙者の敵はタバコ産業、等講演されました。
- ② 会長講演は「精神科における禁煙推進 過去・現在・未来」と題して川合が講演しました。これまで精神科においてタバコは「無視されてきた問題」でしたが、関係各位の尽力により敷地内禁煙の精神科病院が増えてきました。一方、精神科医療機関の禁煙外来は少なく100にも満たな

い状況です。精神疾患患者は突然死が多く、その過半数は心筋梗塞が原因で喫煙が大きく関与していると推定されます。環境を整えるとともに、米国や欧州のようにガイドラインを作成しニコチン依存症を精神科医療機関も治療していく体制が望まれます(図1)。

4. 教育講演

日本遠隔医療学会の長谷川高志先生に「オンライン診療を禁煙指導に活かす—遠隔医療の視点から—」と題してオンライン診療とは何か、から展望、課題についてお話いただきました。期待される医療手段である一方、その特性や短所長所を熟知して活用する必要があることを強調されました。

5. シンポジウム

- ① 「ICTを活用した禁煙治療」教育講演を受けて

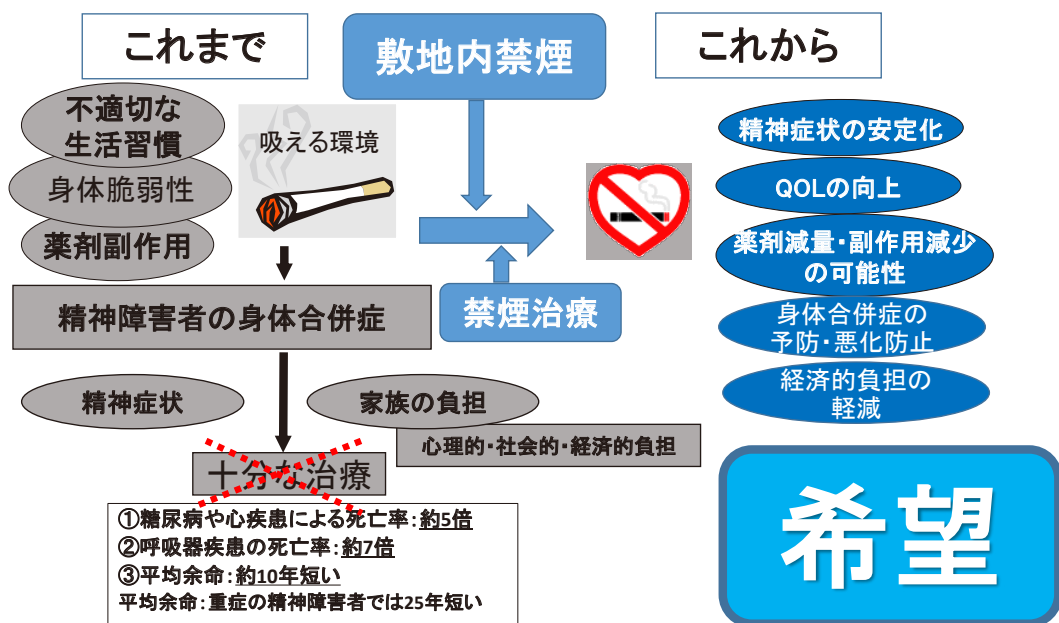


図1 精神科において禁煙の優先順位は高い

教育講演に続いてオンライン禁煙治療と禁煙治療用アプリそれぞれの概要と臨床実地使用体験例が発表されました。「三位一体の禁煙推進」の「治療」のメイン企画でした。

- ②「オリンピックを前に受動喫煙対策は今」
オリンピックパラリンピックに向けて制定された改正健康増進法が2020年4月に全面施行されます。尾崎治夫東京都医師会長による東京の取り組みをはじめ、千葉市、山形県の先進的な取り組み、議員から見た受動喫煙対策のこれから、大学の禁煙化の発表が行われました。「三位一体の禁煙推進」の「環境」のメイン企画でした。
- ③「新型タバコ時代のタバコ対策」
すべての医療者が加熱式タバコに関しても的確な助言をできるように田淵貴大先生が座長と演者を務め、会場と双方向のやり取りが行われました。
- ④「精神科における禁煙推進」
精神疾患患者の治療と精神科病院における禁煙推進の実践について4人の演者から発表いただき、活発な質疑応答が行われました。

6. 特別企画、特別セミナー、専門セミナー

- ① スポーツDrのためのタバコの知識
スポーツ関係の方にスポーツとタバコのことを知っていただきたいと企画、産婦人科と整形外科のスポーツDrに講師を依頼し、日本医師会認定健康スポーツ医学再研修会2単位がとれる学術総会内初のセミナーとなりました。
- ② ゼロから進める地域の禁煙化推進
2020年4月から全面施行の改正健康増進法を前

に地域での禁煙が推進される一方、課題も出るだろうと鈴木隆宏さんに依頼、2時間たっぷりの企画でした。

- ③ 喫煙防止教育
「三位一体の禁煙推進」の「教育」のメイン企画でした。
山形から4人の演者が保育園から大学までの喫煙防止教育のアイデアやコツを全国に向けて発信しました。用意したけむけむイヤイヤ体操のCD-ROM300枚はあっという間になくなりました。「タバコと健康」という無料のリーフレットは隠れたベストセラーで全国から引き合いがあります。
- ④ 改正健康増進法で求められる職場の喫煙対策と加熱式タバコ対策
こちらは、産業医の先生方に禁煙推進に取り組んでいただきたいと企画、日本医師会認定産業医学研修会・生涯研修単位4単位(実地2.0単位、専門2.0単位)取得できる初企画でした。事前申込みをはるかに上回る170人以上の方の参加希望があり、資料等が足りなくなりました。講師の先生方に適切な対応をしていただき、ありがとうございました。
- ⑤ 産婦人科セミナー
伊藤真理子先生による日本産婦人科医会研修参加証および日本産科婦人科学会や日本専門医機構の単位を取得できる初めてのセミナーとなりました。
- ⑥ 特別セミナー
タバコに関して本質を突いた多数の優れた記事を書いておられる石田雅彦さんにジャーナリストの視点から講演いただきました。



写真4 シンポジウムⅡ「オリンピックを前に受動喫煙対策は今」

- ⑦ 今年は歯科医師委員会と薬剤師委員会の初めての合同ワークショップとなり、充実のセッションでした。
- ⑧ 熊本大会から始まり毎回人気のナースのための禁煙スイーツセミナー、今回は事前申込みではなく当日朝の整理券での申込みとしました。山形よりすぐりのスイーツとともに学びと仲間作りの場になったようです。

7. 一般演題

口演64(うち正子賞8)・ポスター49、あわせて123演題の発表がありました。プログラムがタイトであったため、ポスター発表の質疑応答時間が短く、より効率的な議論のために、質問や賞賛、共感する点については、付箋紙に記入してポスターに貼付していただきました。

8. 第4回日本禁煙学会雑誌・優秀論文賞、第3回 繁田正子賞、第1回GRP賞(草の根活動賞)

- ① 第4回日本禁煙学会雑誌・優秀論文賞は総会報告の場で発表、表彰されました。原著論文11篇の中から、山形大学医学部看護学科の松浪容子先生の論文「福祉事務所現業員による生活保護受給者に対する 禁煙支援の実態と社会的ニコチン依存」(日本禁煙学会雑誌 第13号5号)が選ばれました。http://www.jstc.or.jp/uploads/uploads/files/journal/gakkaisi_181231_101.pdf
- ② 第3回になる繁田正子賞セッションは全8演題が発表され、慶應大学医学部の正木克宜先生が「新規開発禁煙支援スマートフォンアプリの禁煙外来での長期的禁煙継続効果」で最優秀賞を受賞されました。
- ③ 今回が第1回となるGRP賞は、香川大会実行委員長で学会理事の森田純二先生の提案で創設され、山形県の荒砥高校が「地域と連携した喫煙防止教育～生徒保健委員を中心とした13年間の取り組み成果～」で、最優秀賞に輝きました。
- ②③の賞は懇親会の場で発表、表彰されました。

9. 共催セミナー

1日目は新型タバコ、2日目は周術期禁煙の興味深いテーマによるランチョンセミナーで、テルサホールがいっぱいになりました。

10. 交流セッション

今年心理学委員会、母子保健委員会が設立され、交流の場としてのセッションを設けました。弁護士セッションも行い、3つとも初のセッションとなりました。

11. 関連事業

① 市民公開講座

山形県四師会禁煙推進委員会が企画運営、今年度担当の県看護協会の統括が見事でした。3つの面白楽しいショー&レクチャー、山形の誇る歌姫朝倉さやを交えたトークセッション、そして朝倉さやミニライブで大いに盛りあがりました。

② 禁煙治療セミナー「動機づけ面接初級編」

ベテラントレーナーとファシリテーターにより3時間コースで行われました。2日目の午後で翌日の仕事のために参加がかなわなかった方が多かったように思います。地方開催の弱点です。

③ 認定指導者試験・専門指導者試験

115名と予想を超える申し込みがあり、会場変更を検討する状況でした。次の④⑤の禁煙サポーターセミナーが受験者増の寄与要因の一つになったと考えられました。

④ タバコ依存症治療の専門家とサポーターの育成セミナー in 山形

グローバルブリッジジャパンプロジェクトとしてファイザー・グローバルメディカルグラントの助成を受けおこなった全国8か所での地域セミナーの締めめのセミナーとなりました。

<https://gbsmokefree2019.jimdofree.com/>

⑤ 禁煙サポーター認定講習会

山形県内で2019年5月から10月までに9回集中して行いました。

12. 開会式と閉会式

開会式ではオープニングセレモニーとして出羽こども園の園児による「けむけむイヤイヤ体操」が元気よく披露されました。

山形での学術総会をお引き受けしたときにすぐに考えたのが、全山形県議会議員、山形市議会議員に開会式へのご案内をして出席していただき、禁煙学会の熱い雰囲気を感じ取って禁煙推進の重要性を理解いただきたい、受動喫煙防止対策をお願いしたいということでした。開会式には山形県議

会議員、山形市議会議員をはじめ県内の医療関係団体の長に出席いただき、感謝とともに今後の連携をお願いし御活躍を祈念したところです。

閉会式では中目千之名誉大会長から次回開催地の佐藤武寿福島県医師会長に引き継ぎが行われました。

最後に

「学術総会の評価は『数、質、収支が黒』で、目指せ1,000人はクリア、考えに考えた盛りだくさんのプログラムで質も○でいいのでは、多分結構な黒字」と終了後の実行委員会で申し上げたら名誉大会長から「数だよ、数!」といわれました。本当に皆様のおかげです。

禁煙推進にかかわっていてありがたいのは、日本全国のさまざまな分野のさまざまな職種の方々とつながりができることです。皆様それぞれの立場で素晴らしい能力を持ち活動されている方が多いのに驚嘆します。手前味噌になりますが、山形の実行委員もしかりです。今回の学術総会はこのつながりにより、プログラムや企画運営ができたと思

います。

運営会社に依頼したのはホームページと参加宿泊申し込み、当日のスライド上映のみで、他はほとんど自分たちでやりました。当日の運営、至らぬ点多々あったとは思いますが、演者の皆様の御協力、座長の先生方のマネージメント、当日運営協力の皆様のサポート等により、大方の参加者に満足していただけた会になったようです。収支には余裕ができました。これを山形大会のレガシーとして活用することを考えているところです。

ちょうどこの原稿を書き始めた時に尊敬する中村哲医師の訃報が伝えられました。650,000人ものアフガニスタン人の生活を支えた偉業に及ぶべくもありませんが、自分には何ができるかを考えました。たくさん命を救う方法、「脱ニコチン!」。一人では本当に微力ではありますが、命を守るタバコのない世界のために、これからつながりを大事にして尽力したいと改めて思った次第です。今後ともどうぞよろしく願いいたします。福島でお会いしましょう!



写真5 山形メンバー がんばりました!

《特別報告》

第12回日本禁煙学会・香川学術総会を開催して

森田純二

第12回日本禁煙学会学術総会 実行委員長

日本禁煙学会 理事

香川タバコの害から健康を守る会 会長

平成30年(2018年)11月10、11日と第12回日本禁煙学会学術総会を香川県高松市で開催し、あっという間に1年が過ぎてしまいました。ご報告が遅れましたことをお詫び申し上げます。本学会は最近では熊本、東京、京都で開催され、2020年のオリンピック・パラリンピックが近づくにつれ受動喫煙の害などに注目が集まり、参加者も多く規模も大きくなってきました。そのため果たして香川県でこのような大きな学会をできるかどうか不安でした。そこで会長に香川県医師会長である久米川啓先生に無理をお願いし、先生のリーダーシップの下に私は実行委員長となり、2年半の間準備しました。近年企業からの寄付金などの援助は急速に後退しており、財政的にはかなり厳しいものとなっていました。そのため、香川県医師会の先生方や多くの皆様に寄付金をお願いした結果、予想以上に資金が集まり、何とかその日を迎えました。学会のプログラムも市民公開講座のプログラムも、内容には自信を持っていたのですが、果たして参加人数が最近の本学会と同様に集まるかどうかは、学会が始まる前まで本当に心配でした。

あらかじめ参加費が割安の事前予約を募集したところ、600名を超える参加者を確保できたのは過去の学会より多かったのがホッとしました。しかし大都会のように当日参加が多くは期待されないかも知



写真1 久米川学会長のご挨拶

れず、学会当日までは気がぬけませんでした。結果的には学会への参加者が900名、市民公開講座の参加者は300名を越える盛況ぶりです。本当に参加者の皆さまをはじめ、ご寄付をいただいた多くの皆さまにもお礼を申し上げたいと思います。

学会のトップバッターとして、久米川啓先生が会長講演を「香川県医師会としての喫煙対策 ― 昨日、今日、明日 ―」と題し上手く話をまとめていただきました(写真1)。

プログラムの内容はメインテーマを「禁煙の草の根運動」としたので多くのプログラムもその線に沿って準備を進めました。各地で行われている禁煙支援の運動の紹介や、COPD(慢性閉塞性肺疾患)の認知度向上に向けてのシンポジウム(写真2)、また禁煙支援



写真2 COPD 認知度向上のためのシンポジウム 各地から COPD 専門家が集まりました



写真3 第1会場は常に多くの人に参加されました

におけるメディカルスタッフの役割などできるだけ学会のテーマに沿うような形で考えました。その甲斐もあり第1会場は常に満席となりました(写真3)。

また海外からの講演は2題用意し、一人はフィリピンの若い女性で北京で行われた国際学会ですばらしいプレゼンをしていたMs. Pauline M. S. Villarをお呼びしました(写真4)。もう一人は私の20年来の友人で今はテキサス大学の心臓血管外科教授となられたProf. Randall K. Wolf先生に無理をお願いして来ていただきました(写真5)。二人とも大変すばらしい講演をされたので、多くの参加者は感銘を受けたことと信じています。また医師以外のメディカルスタッフも多く参加しているため、二人のスライドは望月友美子先生と私で日本語に訳したものを投影しました。その準備は正直言って大変な労力を要しましたが、よかったという人も多く、やり甲斐はありました。

そしてこの学会と肺癌学会の関係をより強固にするため、こちらも無理を言って、世界肺癌学会の次期理事長である光富徹哉先生に特別講演をお願いし



写真4 フィリピンからこられた女性禁煙活動家
Ms. Pauline M. S. Villar



写真5 米国テキサス大学のProf. Wolf先生の講演

ました(写真6)。

さらに今回の目玉講演として、今や日本はもちろん世界的にも大活躍し、テレビの情熱大陸でも話題となった、杉本真樹先生に「インセンティブに基づくプレゼンテーション・スピーチ・デザインの秘訣」を特別企画としてお話いただきました(写真7)。彼の



写真6 世界肺癌学会次期理事長
光富徹哉先生



写真7 世界で活躍中の杉本真樹先生の
プレゼンの講演

講演後は多くの参加者から賞賛の言葉をいただきました。

2日目午後からの市民公開講座は、講演に先立ち「肺の力ゲーム」を参加者に体験してもらったり、地元で活躍する音楽家によるミニコンサートも用意しました。講演はシンポジウムでも取り上げたCOPDと、今いろいろな意味で話題になっている加熱式タバコの2題を取り上げ、こちらも予想を超える参加者で盛り上がりました。

学会を終了するところには多くの人からお褒めの言葉をいただきました。今回の学会は日本禁煙学会の会員の皆様はもとより、香川県医師会の皆様や私の出身大学の徳島大学関連の多くの先生方に支えられ完遂できたものと考えています。

終わってみれば、参加者や寄付金が予想以上に多くあり、余剰金が出て学会に納めさせていただきました。

した。その一部を、今後学術総会でGRP賞「草の根活動賞」を選出して、10年間をめどに奨励することによって充てさせていただくこととしました。少しでも学会の活性化に繋がれば幸いです。

再度報告が遅れたことをお詫びいたしますと共にすべての皆様に感謝申し上げます。

参考資料

<http://www.med-gakkai.org/jstc2018/>

公益財団法人 香川県予防医学協会顧問 森田純二

<https://groups.google.com/group/kagawa-smoke-free?hl=ja>

<http://www.facebook.com/junji.morita.75>

<http://nippon.nosmokeworld.com/>

http://www.nosmoke55.jp/passive_clinic.html



ご協力いただいたスタッフの皆様(会終了後)

《資料》

第25回世界禁煙デー・宮城フォーラム開催報告 「禁煙宣言はオール宮城で！」 2019年5月26日(日)開催

大高要子、安藤由紀子、安達哲也、菅野 庸、高田 修、渡部光子、山本蒔子

NPO 法人禁煙みやぎ

キーワード：世界禁煙デー・宮城フォーラム、禁煙宣言、オール宮城、COPD、改正健康増進法

はじめに

NPO法人禁煙みやぎは、世界禁煙デーにちなみ5月26日(日)に藤崎百貨店事務館にて第25回世界禁煙デー・宮城フォーラムを開催した。今年は第25回という記念すべき開催にあたり、テーマを「禁煙宣言はオール宮城で！」とした。禁煙みやぎが中心となって、2002年に設立した「タバコ対策ネットワーク・みやぎ・せんだい」参加団体の皆さんにタバコ対策を話して頂き、宮城県内の組織が一丸となって禁煙を推進したいと考え、シンポジウムを企画した。基調講演は、タバコが原因で起こる代表的な病気でありながら、あまり一般に知られていない慢性閉塞性肺疾患(Chronic Obstructive Pulmonary Disease; COPD)について東北大学病院・呼吸器内科講師の玉田勉先生に詳しく講演いただいた。

また、25回フォーラムを記念して「世界禁煙デー・宮城フォーラム25周年記念報告集」を作成し参加者に配布した。参加者は170名で大変盛会であった。

地元仙台の老舗・藤崎百貨店の禁煙達成福袋による禁煙成功者の表彰

藤崎百貨店では社内の禁煙推進に取り組み、2017年より禁煙みやぎの活動に賛同し「禁煙治療専門医によるサポート付き禁煙達成福袋」販売価格5千円を



写真1 禁煙成功記念撮影 藤崎百貨店・禁煙達成福袋で禁煙に成功した3名(中央)へ表彰状と記念品を贈呈した

年頭に初売りしている。今年の初売りでは3名が購入し、2月開催のキックオフイベントにおいて、禁煙外来担当医による禁煙講習を受けていただき個別面談を行った。藤崎百貨店の担当者から定期的に応援メッセージをメールにて配信し、1か月経過した3月にフォローアップミーティングに参加していただき、さらに禁煙継続のアドバイスを行った。その結果、3名とも見事禁煙に成功した。今回の世界禁煙デー・宮城フォーラムに参加していただき、禁煙みやぎ理事長山本蒔子から表彰状を、藤崎百貨店から5千円相当のグルメギフト券が進呈された。禁煙成功記念撮影をし、会場からは盛んな拍手が送られた(写真1)。このように禁煙達成福袋のような楽しくユニークなイベントで禁煙促進・啓発ができるのは非常に有意義と思われた。

基調講演「知っておきたい！肺がパンパンに膨らんで苦しくなるのはどんな病気？」

東北医科薬科大学・若林病院呼吸器内科の安達哲

連絡先

〒983-0023

仙台市宮城野区福田町 1-2-3

川村歯科医院・かみ合わせ矯正歯科

TEL: 022-259-3022 FAX: 022-259-3022

e-mail: y-ohtaka@next.odn.ne.jp

受付日 2019年9月30日 採用日 2019年12月13日

也理事の座長で、東北大学病院・呼吸器内科講師の玉田勉先生が「知(C)ってお(O)きたい! 肺がパンパン(P)に膨らんで苦しくなるのはど(D)んな病気?」と題して講演された(写真2)。講演の長い題名はタバコによる代表的な病気であるCOPD(慢性閉塞性肺疾患)があまり社会に知られていないので、頭文字をもじって印象に残るようにするため一晩考え抜いてつけられたと説明された。これには会場からどっと笑いがこぼれていた。初めに昨年COPDが悪化して亡くなられた落語家の桂歌丸さんのポスターを紹介された。COPDは喫煙が原因の肺疾患で、喫煙量の増加に比例して、約35年遅れで死亡率が増加していくことをグラフで示された。主な症状は咳や痰であるが、ゆっくり進行するのでかなり悪化してから受診するケースが多いこと、気管支に痰がこびりついて空気の通りが悪くなり、肺胞が壊れてついには袋状になり肺がパンパンに膨らんで呼吸がとても苦しくなること、悪化すると特徴的な体型になること、悪化すると寝たきりになりやすいこと、などを図や症例写真を示し、その機序や治療方法およびリハビリについて詳しく説明された。

また最近の話題として、動かないことは慢性炎症を引き起こし、多くの病気にかかりやすくなる研究結果がいくつか出てきていることを紹介された¹⁾。東北大学呼吸器内科の研究では、COPDを発症しやすいマウスに筋肉から出る若返り様ホルモンを投与すると、COPDが予防できたという結果²⁾やCOPDの人はこの若返り様ホルモンが少ないという結果³⁾が出た。このように適度な運動をするとCOPDの進行予防になる可能性について、現在も世界中で研究が進んでいることも紹介された。一般住民を対象にした研究では、体を動かすことが死亡率の低下にも関係していること、身体活動が少し向上するだけで死亡危険率が低下するので⁴⁾、「長生きの秘訣」は「1日1時間以上歩く、座っているのは1日8時間以内、スポーツや体操は1週間に1日以上する」ことであると説明された。これには参加者が興味深げにうなずく様子が見られた。またCOPDはスパイロメトリーで測定して診断し、肺年齢で表示することや肺年齢と喫煙の関係についても詳しく図で示された。治療については新しい気管支拡張薬(吸入薬)が開発され⁵⁾、粒子の大きさが小さくなってきたため肺胞に届きやすく工夫されてきている。500万人ものCOPDの治療を受けていない人が日本にいたので、① 今後もっ



写真2 基調講演「知っておきたい! 肺がパンパンに膨らんで苦しくなるのはどんな病気?」玉田勉氏

とCOPDを広く知ってもらい早期に受診してもらえるようにしたい、② 治療にはまず禁煙、③ インフルエンザワクチンや肺炎球菌ワクチンを受けて悪化しないようにする、④ 気管支拡張薬を使い運動や栄養を適時に摂取する等が大切であると説明された。

どうしてタバコを止められないのかは、ニコチン依存症の程度が関係しており、ニコチン依存症は朝起きてから最初の1本を吸うのが、5分以内、30分以内および1時間以上に分けるとタバコ依存度が良くなることや依存度が高いとがんにもなりやすいことを図で示された。依存度が高い人はニコチン受容体に遺伝子変化がある人で、遺伝子に支配されやすいと考えられるので、そのような遺伝子に支配されないように自分で運命を変えて禁煙しましょうと訴えられた。

ほかにもタバコの隠れた問題点として、少しなら大丈夫という誤解があること、加熱式タバコのエアロゾルの危険性、受動喫煙や三次喫煙および改正健康増進法の問題点などについても言及された。公共の場所の敷地内禁煙など、喫煙率を低下させるためのあらゆる手段を積極的に講じていきましょう、それらはすべてCOPDの罹患者を減少させます!と結ばれた。

シンポジウム「禁煙宣言はオール宮城で!」

禁煙みやぎ理事長山本蒔子が座長を務め、シンポジウム「禁煙宣言はオール宮城で!」が6名のシンポジストで行われた。

宮城県医師会長・佐藤和宏氏は、宮城県医師会は2018年7月1日に加熱式タバコも含めて禁煙宣言を行った。宮城県医師会の禁煙宣言ポスターを2種類5万枚作成し、会員や関係者に配布した。今年は禁煙うちわや禁煙宣言文ポスターも配布した。宮城県

医師会環境保健研修会で加熱式タバコに関する研修会を行った。禁煙外来を行っている医院などに参加していただき、日本医師会テレビ会議システムを通じて詳しい禁煙指導の勉強会も行った。日本医師会は未成年者への受動喫煙防止の重要性を訴える動画を、東京の渋谷で街頭放映した。また日本医師会作成の禁煙パンフレット「禁煙は愛」を活用している、と述べられた。今後も特に若者向けの活動に力を入れていきたいと結ばれた。

宮城県歯科医師会会長・細谷仁憲氏は、宮城県歯科医師会館は2005年から全館全面禁煙にしている。歯科領域では喫煙が歯周病を悪化させると言われている。これまで世界禁煙デー・宮城フォーラムのシンポジウムで会員が講演し、また禁煙のパンフレット・リーフレット等を会員や歯科受診患者へ配布し禁煙の啓発をしている。歯科衛生士については宮城県高等歯科衛生士学院の1学年に山本蒔子先生の禁煙の講義を受けさせている。今後アンケートを行い、歯科受診患者の喫煙の有無や歯科医療機関における禁煙指導実施等の現状を把握し、禁煙や受動喫煙防止の意識を高め、歯科医療機関の敷地内全面禁煙実施に取り組んでいきたいと、述べられた。

宮城県薬剤師会副会長・富永敦子氏は、宮城県薬剤師会では2001年「健康日本21」の取り組みを受けて「健康日本21プロジェクト会議」を立ち上げ、その中に「タバコ対策専門部会」を設置した。2002年には研修会を開催し39名の宮城県薬剤師会禁煙支援・指導認定薬剤師を認定し、認定期限は3年間とした。毎年研修会を実施し、この取り組みは18年間継続し、現在342名の認定薬剤師がいる。宮城県薬剤師会館は以前から館内禁煙を実施していたが、敷地内禁煙は2年前に実施し「禁煙宣言」を行った。仙台市薬剤師会も協力して宮城県禁煙支援薬局マップを作製した。また世界禁煙デーに「禁煙ウォーク」を開催し今年は48名の参加者があった。調剤薬局では喫煙しているかどうかのヒアリングも行っており、そのためパンフレットも作製し活用していると、述べられた。

宮城県看護協会会長・佃祥子氏は宮城県看護協会全館をいち早く敷地内禁煙にし、受動喫煙防止宣言施設として登録したが、看護師の喫煙率が低くならないのが問題であると指摘した。看護師の喫煙率の実態調査では、喫煙開始が18歳から20歳であることから高校生や看護学校での禁煙教育が必要であるこ

とがわかった。また夜勤時間が長い時に喫煙している、准看の喫煙者が多い、家族が吸っている、喫煙している場所は病院の屋上、自宅、車の中および病院近くのコンビニなどであること、を表でまとめられた。これらのことから今後、夜勤時間の問題、禁煙教育を行う年齢、施設の禁煙などに取り組んでいきたいと思うと、述べられた。

東北大学環境安全推進センター、東北大学大学院医学系研究科産業医学分野教授・統括産業医の黒澤一氏は、東北大学キャンパスの全敷地内禁煙を実施した経緯について述べられた。大学のキャンパスは2万人の人口を有する一つの街のようなもので、かつ学問の府であるから、模範となるべきと考える。喫煙する学生は留年や遅刻が多く、卒業後も喫煙している。2010年11月に東北大学キャンパスは全面禁煙にした⁶⁾。これは全国の大学に先駆けて画期的なことであった。我々は産業医の視点に立ち、喫煙者の健康を守るというコンセプトで全面禁煙に取り組んだ。禁煙宣言と同時に売店でタバコの販売を自粛する交渉や喫煙場所(寮の個人の部屋、自家用車内等)をひとつひとつ潰していった。禁煙宣言後も、懸命の周知活動が大切である。喫煙場所がないと困るとか、喫煙者への配慮が必要だとか等の時代錯誤は許されない。最後に喫煙場所がないことが社会的な常識となるにはまだまだ時間が必要であると、述べられた。

宮城県保健福祉部・健康推進課課長の佐々木るみ子氏は「宮城県におけるタバコ対策について」述べられた。宮城県の喫煙率は2016年国民生活基礎調査によると、21.1%で全国ワースト9位である。そのため第2次みやぎ健康プランにおいては、2022年までに喫煙率を12%までに減少することを目標にしている。特に喫煙率の高い石巻圏域では、いしのまき・スマート・プロジェクトを立ち上げ、幅広い喫煙対策を行っている。取り組みの一つとして、県ホームページ等を用いて禁煙外来のある医療機関や禁煙支援薬局の発信をしている。また、2015年9月に受動喫煙防止宣言登録制度を発足させ、飲食店など1,131施設が登録している。これは全国健康保険協会宮城支部と共同で創設した。今年度は改正健康増進法の制定や来年の実施に向け、各施設へ法の周知を行い、「宮城県受動喫煙防止ガイドライン」を改正して更なる受動喫煙防止対策を進めていく予定であると、述べられた。

総合討論とアンケート結果

総合討論では、会場からオリンピックに向けてもっと真剣に行政が取り組まないと間に合わないのではないか？ テンポが遅い！ 民生委員からは地域の有識者の喫煙率が高いので、健康推進課の指導が必要ではないか？ などの意見が出た。歯科での禁煙指導が保険適応にはならないのか？ という質問に対して宮城県歯科医師会長は「喫煙によって歯周病が進行しやすいという関連性があるので、これからも日本歯科医師会へ働きかけて、歯科治療においても禁煙指導が制度化するよう努力していきたい」と回答された。看護学校でもっと学生に喫煙の害についての知識を教える必要がある。薬局では禁煙の相談を受けた後どうなっているかは把握できていない。禁煙外来への患者さんが減少しているのは加熱式タバコの普及が関係しているかもしれない。宮城県医師会健康センターの禁煙外来も続けてほしい。などの質疑応答があった(写真3)。

アンケート結果では、「COPDの話がわかりやすく参考になった。加熱式タバコの害の危険性をもっと説明していくことが必要である。禁煙指導を担当しているが、勇気を与えられたので禁煙みやぎの活動を継続してほしい。肺年齢など測定できてよかった。各団体のいろんな意見が同時に聞けて良かった。会社が加熱式タバコを勧めるので禁煙指導で苦心している」等の意見があった。

禁煙ポスター展示会場では禁煙ポスター、禁煙グッズの展示や肺年齢、血管年齢、肌年齢の測定

コーナーが設けられ大勢の参加者で賑わった(写真4)。宮城県医師会で昨年7月に禁煙宣言をした記念に作成した「禁煙うちわ」、東京都医師会発行「タバコQ&A」および日本医師会発行「禁煙は愛」パンフレットを沢山提供していただいたので、参加者に配布し好評であった。

引用文献

- 1) Handschin C, Spiegelman BM.: The role of exercise and PGC1alpha in inflammation and chronic disease. Nature.2008; 454: 463-469.
- 2) Onodera K, Sugiura H, Yamada M, et al.: Decrease in an anti-ageing factor, growth differentiation factor 11, in chronic obstructive pulmonary disease. Thorax 2017;72: 893-904.
- 3) Tanaka R, Sugiura H, Yamada M, et al.: Physical inactivity is associated with decreased growth differentiation factor 11 in chronic obstructive pulmonary disease. Int J Chron Obstruct Pulmon Dis. 2018;13: 1333-1342.
- 4) Inoue M, Iso H, Yamamoto S, et al.: Daily total physical activity level and premature death in men and women: results from a large-scale population-based cohort study in Japan (JPHC study) . Ann Epidemiol 2008; 18:522-530.
- 5) 日本呼吸器学会COPDガイドライン第5版作成委員会(編). COPD(慢性閉塞性肺疾患)診断と治療のためのガイドライン 第5版 2018.
- 6) 国立大学法人東北大学 環境・安全推進センター [http://www.bureau.tohoku.ac.jp/anzen/occ_saf_heal_office/contents 01.html](http://www.bureau.tohoku.ac.jp/anzen/occ_saf_heal_office/contents%2001.html) (閲覧日: 2019年9月20日)



写真3 総合討論「禁煙宣言はオール宮城で！」左から佐藤和宏氏、細谷仁憲氏、富永敦子氏、佃祥子氏、黒澤一氏、佐々木るみ子氏



写真4 禁煙ポスター展示会場 禁煙グッズ(手前)体験コーナー(奥)

日本禁煙学会の対外活動記録 (2019年12月)

- 12月11日** 日本禁煙学会HPの「受動喫煙にお困りなら：受動喫煙防止対策」に「全国の市区議会、都道府県議会の「屋内全面禁煙」の状況(2019年12月現在)ー全国の市区議会は97%が「屋内全面禁煙」以上で、1/3は敷地内禁煙ー」を掲載しました。
- 12月17日** 日本禁煙学会HPに「電子タバコ、加熱式タバコをお使いの方に重要なお知らせ」を掲載しました。
- 12月23日** 国会の屋内禁煙に関する要請書を衆参議長あてに送付しました。

〈第4回日本禁煙学会雑誌優秀論文賞〉

日本禁煙学会雑誌の2018年発行第13巻4、5号および2019年第14巻1、2、3号の5冊に掲載された原著論文11編より、編集委員会が優秀論文を選定しました。その結果、以下の論文が優秀論文に選ばれました。

第13回日本禁煙学会学術総会において発表され、理事長より表彰状が授与されました。

松浪容子氏(山形大学医学部看護学科)

第13巻5号

「福祉事務所現業員による生活保護受給者に対する禁煙支援の実態と社会的ニコチン依存」

http://www.jstc.or.jp/uploads/uploads/files/journal/gakkaisi_181231_101.pdf

〈第3回繁田正子賞報告〉

多年にわたり喫煙防止教育や後進の育成に情熱を捧げられた故繁田正子先生の遺徳を偲び、次世代を担う若者によるタバココントロール研究・調査および活動を奨励する目的で、2017年5月に日本禁煙学会繁田正子賞(Shigeta Masako Young Investigator Award; SMYIA)が設立されました。

山形での第13回学術総会においても繁田正子賞セッションで8演題が発表されました。審査委員の協議の結果、最優秀賞、優秀賞に以下の3演題が選ばれ、会員懇親会の場で作田理事長より表彰状および賞金を手渡されました。

◎最優秀賞

正木克宜氏(慶應義塾大学医学部 呼吸器内科)

「新規開発禁煙支援スマートフォンアプリの禁煙外来での長期的禁煙継続効果
(多施設共同ランダム化比較試験)」

◎優秀賞

平井邦朗氏(昭和大学病院 呼吸器アレルギー内科)

「COPD患者における加熱式タバコを含めた多施設喫煙実態調査
ーどのようなCOPD患者が、何故禁煙しないのかー」

中辻侑子氏(聖マリアンナ医科大学 医学部)

「医学生生の喫煙調査：加熱式タバコの普及状況と喫煙所の遠方移転に伴う喫煙行動の変化」

今後、繁田正子賞が学会員の皆様のご理解により、より多くの応募を得て、さらに充実した内容となり、若手タバココントロール研究者や活動家の登竜門となることを期待しています。

〈第1回 GRP 賞 (grass roots power、草の根活動賞) (仮称) について〉

GRP 委員会委員長、香川タバコの害から健康を守る会
森田純二

平成最後の日本禁煙学会を香川県で開催いたしました(平成30年11月10、11日)、予想以上の参加者、寄付金があり、余剰金を学会に納めさせていただきました。作田理事長から一部をGRPのために使用させていただくことを了承していただいたので、令和元年の山形大会から急遽GRP賞を最優秀賞1名、優秀賞3名を表彰させていただきました。今回は全く余裕がなく急に決めたこともあり、主に山形大会長・川合厚子先生と私とで大まかなところを決めてGRP委員にはメールで了承を得て以下のように決めさせていただきました。

◎最優秀賞

鈴木久美子氏、鈴木華凜氏(山形県立荒砥高等学校)

「地域と連携した喫煙防止教育～生徒保健委員を中心とした13年間の取り組み成果～」

◎優秀賞

鈴木隆宏氏(ちょうふタバコ対策ネットワーク)

「ちょうふタバコ対策ネットワークの取り組みと成果」

大竹修一氏(NPO法人山形県喫煙問題研究会)

「喫煙防止教育は本当に有効なのか？」

・・・成人式でのアンケート調査に見る新成人の喫煙率と喫煙防止教育の効果」

細川洋平氏(近江八幡市立総合医療センター)

「地域の草の根活動は喫煙率低減化に、そして平均寿命・健康寿命の延伸に貢献する

—近江八幡市での15年にわたる草の根活動を振り返って—」

次回からは早急にGRP賞の規約や選考方法をGRP委員会中心に考えていく予定です。なお、本賞はおおむね10回を予定しています。すでにある繁田正子賞や、このGRP賞などが本学会の学術総会の活性化につながればありがたいと考えています。

〈編集後記〉

本年の日本禁煙学会誌第14巻は、皆様からの多数の投稿により5号まで発刊することができました。深く感謝申し上げます。内容は原著論文10編、資料2編、短報1編、調査報告1編、特別報告1編でした。

第1号の巻頭言では、本年の学術総会の大会長である川合厚子先生より、山形県受動喫煙防止条例案が可決されたことにより、山形大会に向けて禁煙の機運が高まったことが、大会長の熱い思いとともに述べられています。この巻頭言でのPRに加えスタッフの皆さんの努力により、本年の山形大会は大勢の参加者が集い、大成功を収めました。2号の巻頭言では加濃正人先生により、今年度新たに作られた心理学部会設立の経緯や今後の展望などが述べられています。3号では今年の7月から施行された改正健康増進法について、作田理事長から成立の経緯と具体的内容について詳しく述べられました。4号では近年大きな問題となっている新型タバコについて、先進的な研究をなされている田淵貴大先生より、必要な対策や今後の課題が提示されました。

原著論文では、大学生、看護学生、薬学生などを対象とした喫煙に対する認識や意識の調査など、若年者に焦点を当てた研究も多く見られました。また、改正健康増進法の施行を意識した居酒屋や同居家族からの受動喫煙に焦点を当てた研究も見られ、社会情勢に沿ったテーマの論文が増えている印象を持ちました。また資料では世界禁煙デー・宮城フォーラムの活動について、さまざまな工夫を凝らした取り組みが報告されています。

一方、本年の第4回優秀論文賞は、第13巻5号から第14巻3号を対象に選出を行いました。その結果、松浪容子氏の「福祉事務所現業員による生活保護受給者に対する禁煙支援の実態と社会的ニコチン依存」が選出されました。喫煙率の高い生活保護受給者に対し禁煙支援を行う現業員の現状を的確に調査されたことが評価されました。

日本禁煙学会誌は、さまざまな視点から禁煙について調査された論文や、地域に根ざした活動報告など、オリジナリティの高い論文が掲載されています。ぜひ来年も多くの方からの投稿がありますことを願っております。

(編集委員 谷口千枝)

〈第14巻査読者一覧〉

日本禁煙学会雑誌第14巻の発行に際しまして、下記の方々に論文査読のご協力を賜りました。ここにお名前を挙げさせていただき、厚く御礼申し上げます。

お名前(五十音順、敬称略)

相澤政明、稲垣幸司、加藤正隆、加濃正人、川根博司、川俣幹雄、北田雅子、栗岡成人、黒澤 一、郷間 巖、酒井ひろ子、佐藤 功、清水隆裕、杉尾賢二、鈴木幸男、瀬在 泉、高橋正行、高橋勇二、天貝賢二、富永敦子、野上浩志、橋本洋一郎、蓮沼 剛、平間敬文、細川洋平、松崎道幸、松浪容子、宮脇尚志、山岡雅顕、渡辺憲太郎

日本禁煙学会雑誌はウェブ上で閲覧・投稿ができます。
最新号やバックナンバー、投稿規程などは日本禁煙学会ホームページ <http://www.jstc.or.jp/> をご覧下さい。

日本禁煙学会雑誌編集委員会

●理事長	作田 学	
●編集委員長	山本蒔子	
●副編集委員長	吉井千春	
●編集委員	稲垣幸司	川根博司
	川俣幹雄	佐藤 功
	鈴木幸男	高橋正行
	谷口千枝	野上浩志
	蓮沼 剛	細川洋平
	山岡雅顕	(五十音順)

日本禁煙学会雑誌
(禁煙会誌)

ISSN 1882-6806

第14巻第5号 2019年12月31日

発行 一般社団法人 日本禁煙学会

〒162-0063

東京都新宿区市谷薬王寺町 30-5-201 日本禁煙学会事務局内

電話：03-5360-8233

ファックス：03-5360-6736

メールアドレス：desk@nosmoke55.jp

ホームページ：http://www.jstc.or.jp/

制作 株式会社クバプロ