

《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るので、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わか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」を開催し今年には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



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

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 (閲覧日:2019年9月20日)



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)