



## 大学での禁煙支援実習に取り組んで

谷口美保子

### 1. タバコ問題を考える

タバコはがん，呼吸器系，循環器系疾患などあらゆる生活習慣病を引き起こすことが良く知られている。特に今後増えると予測されている疾患として，慢性閉塞性肺疾患（COPD）があげられる。1990年のWHO（世界保健機関）の調査では，当時，世界における死亡原因6位のCOPDは増え続け，2020年には3位になると予測されている。喫煙によるCOPDのリスクの上昇は12.7倍になり，喫煙量とリスクが相関することが追跡調査により示されている（図1）。その他にも喫煙は神経，内分泌，血液などの病気の原因ともなり，寿命を縮めるだけでなく，認知症やその他の病気によって，闘病生活も長くなるといわれている。

最近の喫煙の傾向として，成人男性の喫煙率が低下しているのに対し，喫煙を始める年齢が低くなっていることと，若い女性の喫煙者が増えていることが問題となっている。販売も巧妙になり，女性をターゲットにしたオシャレなパッケージやかわいいポーチなどを付録として付けたり，10本入りという手ごろな本数での販売から，女性がファッション感覚でタバコに手を出す可能性が増えている現状がある。

一方，「大麻汚染」問題が新聞をにぎわし，一般の大学生に広がっていることが話題になっているが，薬物依存を起こす大麻，覚せい剤などの「ドラッグ」の使用は，タバコを吸う行動から移行することから，タバコはゲートウェイドラッグといわれている。薬物乱用の観点からも青少年がタバコに手を出さない環境を作ることが重要である。

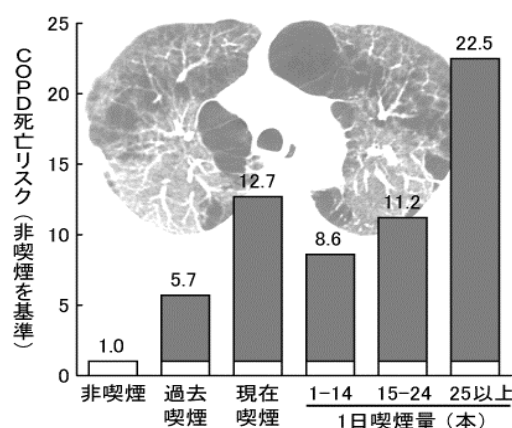


図1 喫煙と慢性閉塞性肺疾患 (Doll, 1994) <sup>1)</sup>

家族や周囲の人にとっては喫煙者のそばにいて、タバコの主流煙の何倍もの有害物質を含む副流煙に長時間曝され、タバコを吸わないにもかかわらず、受動喫煙によって、がん、喘息、乳幼児突然死症候群など多くの病気がひきおこされている。

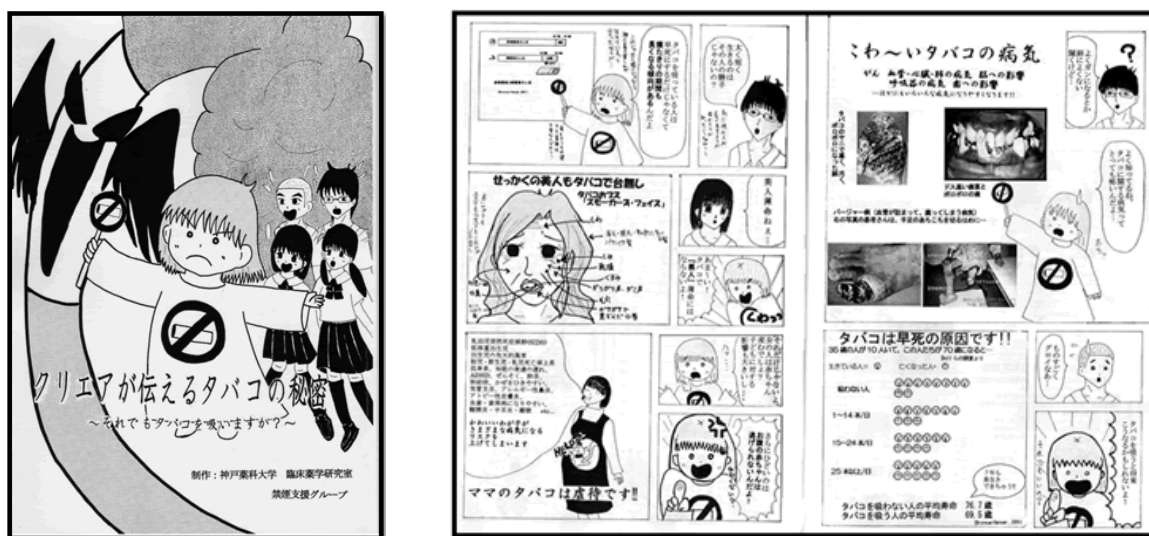
禁煙をしたいと思う喫煙者にとって、ニコチンを含む禁煙補助剤であるニコチンガムやパッチが一般用医薬品として販売されるようになり、薬局でこれらの薬を購入することにより、気楽に禁煙を始めることができるようになった意義は大きい。また、内服薬のバレニクリンが医療用医薬品として使用されるようになり、タバコを吸いながら、禁煙を開始できる薬として、注目を浴びている。しかし、この薬には自殺念慮や自殺行動、および意識障害が認められた症例が報告されており、医薬品の適正使用について十分な注意が必要である。

2006年度の診療報酬改定よりタバコを吸うこと自体が薬物依存の病気「ニコチン依存症」と認められ、ニコチン依存症の治療に保険が適用されるようになった。しかし、すべての禁煙希望者が保険による禁煙治療を受けられるのではなく、喫煙指数（ブリンクマン指数＝1日の喫煙本数×喫煙年数）が200以上でなければ保険による治療は認められていない。未成年や若い世代の喫煙者には保険による禁煙治療を受けられない現状がある。このような状況の中では、禁煙を希望する者にとって、薬剤師が薬局や薬店で禁煙をサポートしていくことは有効だと思われる。

## 2. 禁煙支援実習の企画

神戸薬科大学・臨床薬学研究室では、1999年度より学部生の卒業研究で喫煙問題に取り組んできた。当初は、薬学生が地域の中学校に赴き、タバコの害について伝える喫煙防止授業を行ったり、中学生の喫煙状況を調べるために地域の中学校を訪ね、タバコ問題の取り組みについて聞き取り調査を行うなどの活動をしてきた。時には、禁煙推進団体や医師、歯科医師とともに街頭での啓発活動に関わったり、喫煙の害を伝えるためのパンフレットを作成し、大学内外で配布してきた。

2008 年度は「喫煙防止平沢敬義タバコフリー基金」の助成をいただき、薬学生による中学生や高校生向け「喫煙防止啓発漫画」を作成した。図 2 はその漫画の一部である。



表紙

本文より

図 2 喫煙防止啓発漫画「クリアが伝えるタバコの秘密」<sup>2)</sup>

2005 年度より大学内敷地内禁煙の実施を機に、学内での禁煙支援を行うとともに、学部 3 年次生に対して禁煙支援実習を取り入れることになった。薬学部 6 年制移行に伴い、2007 年度からは大学院生の実習の中で禁煙支援実習を企画している。禁煙支援を通して認知行動療法を理解することは禁煙支援に限らず、生活習慣病の改善のための肥満指導や糖尿病の栄養指導など、自覚症状のない患者への指導方法にも応用できると考えた。

実習の目的は以下のとおりである。

- (1) 喫煙を取り巻く社会状況について知る—政府、各国の取り組み
- (2) 喫煙の害を知る—喫煙者自身の健康への影響、周囲への影響
- (3) 禁煙支援について知る—喫煙者の心理を知る、状況に合わせた支援を考える

### 3. 実習内容

実習内容はグループ討議を中心に行うようにし、ロールプレーを通じて喫煙者の気持ちに近づき、禁煙支援ができるように企画した。

- (1) タバコ Q & A 集の作成

タバコに関する疑問に対して、わかりやすく説明することを目的とし、小学生、中学生、大学生などから実際に質問された内容に関する回答集を作成した。例えば、「タバコはなぜ止められないのですか?」(小学生)「害があるのに、なぜタバコを売っているのですか?」(小学生)「ニコチンとは何ですか?」(中学生)など。小・中学生の質問は本質的なものを問うものが多く、対象を考えながら丁寧に回答を作っていくことはタバコ問題を考える糸口になると考えた。

### (2) タバコ教室の資料作成

薬剤師は、医薬品、治療に関する説明だけでなく、疾病の予防に関する知識を提供できることが重要である。そこで、タバコの害や禁煙方法を伝える教室を開くと仮定してプレゼンテーション資料を作成させた。例えば、「学校薬剤師として中学校で1年生を対象に『タバコ教室』をします。約半数の生徒は家族に喫煙者がいます」。この課題に対して、独自に資料を集め、オリジナルのプレゼンテーションを作成させた。

### (3) ロールプレー

事前に用意したシナリオに対して、各自が喫煙者役、薬剤師役としての役作りをし、ロールプレーを行った。喫煙者、薬剤師、観察者の3つの視点から、喫煙者の心理や薬剤師の働きかけを検討することで、より喫煙者の気持ちに沿った支援方法を模索するようにした。喫煙者役はタバコを止められない心理や禁煙に対する意識、タバコによって歪められている健康に対する認識などを役を通じて考えるようにした。また、薬剤師役は、伝えるべき情報、適切な助言、より有効な支援方法を状況に応じて伝えるように考えさせた。

準備したシナリオは以下のようなものであった。最後は模擬患者に参加していただき、ロールプレーを行った。

#### シナリオ例

(喫煙者役) 53歳女性。職業は保険の外交。喫煙本数1日30本。習慣的にタバコを吸うようになってから30年。(中略)健康診断で少し血糖値が高いことを指摘されたことと、体重が増えてきたのが気になる。朝目覚めてからタバコを吸うまでの時間5分以内。禁煙経験は1回あり、3年間禁煙したことがある。気になる症状や、治療中の病気はなし。呼気中一酸化炭素を測定すると25ppmだった。

## 4. 今後の課題

実習を行って感じた点は、情報提供という側面での「タバコQ & A集の作成」や「タバコ教室の資料作成」については、対象者を考え、工夫しながらオリジナリティのものが作成されていたが、禁煙支援のロールプレーについては喫煙者の心理にそって支援を進めていく視点が難しく、情報を伝えることに懸命になってしまい、喫煙者の気持ちが置き去りにされてしまうことがあった。特に禁煙支援に関しては、「指導」ではなく「支援」として、喫煙者自らの意思が重要になってくる。そのためには、喫煙者の禁煙に対する思いを引き出していくようなカウンセリング的なアプローチが有効である。禁煙支援者は表1に示すように、喫煙者の禁煙に対する意識のステージを考えながらアプローチを変えていくことが必要である。

禁煙をはじめ、生活習慣病を改善するためには、患者自らが健康維持・回復のために不適切な行動を望ましい行動へと変えていく行動変容が必要となってくる。この行動変容には、自己

表1 禁煙に対するステージ別のアプローチ方法<sup>3)</sup>

ステージ	目標	アプローチ方法
無関心期	気づきを促す	カウンセリングアプローチ (傾聴, 受容など)
関心期	意思決定を促す	動機強化 負担軽減 自信強化
準備期	実行を促す	目標設定 ノウハウ提供

効力感 (self-efficacy) が大きく影響する。「タバコは止められない」という思いに縛られている喫煙者にとって、禁煙を開始し、成功させていくことが、自らの自己効力感を高め、そのことがより健康な生活を送る行動変容へとつながっていく。しかし、一度に高い行動変容まで高めることは簡単ではない。例えば、禁煙を決意し「今後一生、喫煙しない」などの目標設定をすると、再喫煙した時に自信喪失となり、次の禁煙へチャレンジする機会を逃してしまうことになる。ステージに応じて本人が達成しそうな目標を自ら設定し、順次目標を達成していく方法が有効である。

まだ模索段階の禁煙支援実習だが、この実習を取り組むことによって禁煙支援者として活躍する薬剤師が増えていくことを目標に、今後も取り組んでいきたいと考えている。

(たにぐち・みほこ 神戸薬科大学臨床薬学研究室)

## 引用資料

### 1) タバコ病辞典

<http://homepage3.nifty.com/tobacco/bo/>

### 2) 平沢敬義タバコフリー基金ホームページ

<http://www.sonopink.com/hirasawa-tobacco-free/>

### 3) 厚生労働省 禁煙支援マニュアル

<http://www.mhlw.go.jp/topics/tobacco/kin-en-sien/manual/>