

保健活動の中での禁煙支援

— 最近の健診結果と活動を振り返る —

田中 生雅¹⁾, 荒武 幸代^{1) 2)}, 間瀬 由紀^{1) 2)}, 増田 康子²⁾,
渡邊 伸彦^{1) 2)}

【要旨】愛知教育大学では、2011年に敷地内禁煙を実施するなど、これまで全学として禁煙を推進してきた。このため保健環境センターは、協力部局として業務実施計画の中に「禁煙支援」を全学向け教育、職員健康管理の一項目として組み込み、これまでに「断煙」をテーマとしたポスターの作成や、教育実地研究前の事前指導、オープンキャンパスでの保健環境センター説明会、心身健康科学等講義等学校医の立場で話をする場を借りて禁煙啓発活動強化に取り組んできた。2012、2013年秋には生協主催の学生健康祭りに保健環境センターとして協働参加し、学生と教職員を対象にスモーカーテストを用いた健康啓発活動も実施した。現時点での敷地内禁煙以降の本学の禁煙環境を考察するために、今回健診時間診結果と活動を振り返ることとし、本学の喫煙状況の実態と禁煙活動の課題について検討することとした。

キーワード：学校保健，禁煙支援，健康教育

I. はじめに

愛知教育大学では、2011年に敷地内禁煙を実施するなど、これまで全学として禁煙を推進してきた。それ故保健環境センターは、協力部局として「禁煙支援」を業務実施計画の中に全学向け教育、職員健康管理の一項目として組み込み、これまでに「断煙」をテーマとしたポスターの作成や、教育実地研究前の事前指導、オープンキャンパスでの保健環境センター説明会、心身健康科学等講義等学校医の立場で話をする場を借りて禁煙啓発活動強化に取り組んできた。2012、2013年秋には生協主催の学生健康祭りに保健環境センターとして協働参加し、学生と教職員を対象にスモーカーテストを用いた健康啓発活動も実施した。現時点での敷地内禁煙以降の本学の禁煙環境を考察するために、今回健診時間診結果と活動を振り返ることとし、本学の喫煙状況の実態と禁煙活動の課題について検討することとした。

II. 禁煙活動の必要性とは

全国的に禁煙が推進されるようになって久しい。たばこ産業（JT）の「平成25年全国たばこ喫煙者率調査」によると、成人男性の平均喫煙率は32.2%であったという。これは、昭和40年以降のピーク時(昭和41年)の83.7%と比較すると、45年間で51ポイント減少しているという。また、この調査で平成25年の喫煙率が一番高い年代は40歳代で41%だった。これに対し、成人女性の平均喫煙率は10.5%であり、ピーク時(昭和41年)より漸減しているものの、ほぼ横ばいといった状況という。平成25年の喫煙率が一番高いのは30歳代の14.5%、最低は60歳以上の6.3%であった。

喫煙の健康への有害性については、すでに多くの報告がなされており、「健康日本21」（現在第二次）でも喫煙は重点項目の一つとされている。全てのがんの原因では、たばこ30%、食事30%と喫煙が大きく関連していると言われる。煙草の害では肺がんを連想するが、それ以外の食道、胃、肝臓、膵臓、腎臓、膀胱、子宮頸部、白血病など全身の癌にも影響するとされる。がん以外の疾患として、慢性閉塞性肺疾患や心筋梗塞等重要な病気とも関連があり、幅広く健康障害を起こす原因

2013年12月31日受理

¹⁾ 愛知教育大学保健環境センター

²⁾ 愛知教育大学学務部学生支援課

となると言われる。

煙草にはニコチン、タール、一酸化炭素、アンモニア、ダイオキシン等4000種類以上の化学物質、約200種類の有害物質、60種類の発がん物質を含んでいる。副流煙を通じたほんのわずかな受動喫煙も有害であり、たばこの煙は屋外でも17メートル以上先まで広がるなど拡散しやすいものであることがわかってきている。そのため、健康増進法(実施2003年5月)や通達(2010年2月)によって、きちんとした受動喫煙対策で、たばこを吸わない人の健康を守ることが求められるようになった。

特にニコチンは精神依存と身体依存を持つ依存性物質であり、耐性もあることから煙草を吸った効果を得るために、喫煙者は徐々に使用量を増やしたり、より強い煙草を吸うようになる性質があり、止められずにニコチン依存症になっていく側面を理解する必要がある。

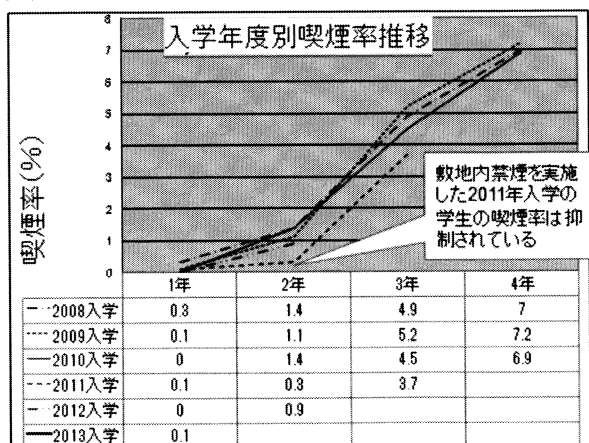
禁煙の方法には、①自己の意志での禁煙実践、②集団での禁煙の実践、③禁煙指導や禁煙マラソンに参加、④薬局で禁煙補助剤を購入して禁煙、⑤禁煙外来の受診などが現在ある。禁煙の成功には、本人の禁煙への意志と前向きな心持の維持がとて大切であり、そのため健康管理担当者による支援が重要となるし、このことが我々が健康支援に係る理由であろう。

Ⅲ. 本学の喫煙状況

(2013年度学生定期健康診断、
2012年度職員定期健康診断から)

学生の喫煙率は2010年の4.2%から2011年に3.7%、2012年に3.4%、2013年の3.4%とこの3年で漸減してきており、喫煙者実数は141名(男性124名、女性17名)である。2011年の大学敷地内全面禁煙後の禁煙活動の影響を見るために、入学年度

図1

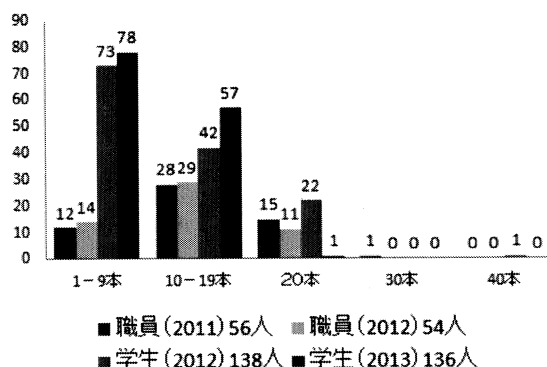


毎の喫煙率の推移をみると(図1)、特に2011年入学の学年で喫煙率がやや低く推移している。禁煙活動初年度の強い呼びかけにより当時の新入生の喫煙が抑制され、一種の防煙効果があったとも考えられる。

また、一日の喫煙本数の調査では学生について2013年度では2012年度で一日20本以上の喫煙者数が少なくなり、一人あたりの喫煙本数は減っている。煙草を吸わない環境は整備されてきたと考えられる。

職員では2012年度の調査で喫煙率は12.1%であり、54名(男性48名、女性6名)が喫煙している結果であったが、図2で示すように前年度(2011年度)と比較すると20本以上の喫煙者は少なくなり一人あたりの喫煙本数は減ってきている状況がある。人数は少ないものの、比率は学生の喫煙者の3倍以上あり、啓発の機会を増やして断煙、卒

図2 職員2012・学生2013の喫煙本数の分布
(喫煙者の平均本数:職員11.2本、学生7.5本)



煙を進める必要がある。

Ⅳ. 学内での健康支援活動から

2012、2013年は、秋に開催される生協健康祭りに協働参加し、保健環境センタースタッフはスモーカーライザーテストを担当した。本年の活動日程と当日の参加者は下記の通りである。

日程：平成25年11月11日、12日、15日
各11:45~13:15
場所：第一福利施設前(生協前)
担当：保健環境センター 保健部門

参加者数：
11月11日 40名 11月12日 42名
11月15日 42名 計 124名
構成：
学生 113名 教職員 12名
男性 86名 女性 48名

図3 参加者における喫煙者の内訳

	1吸っていない	2過去に喫煙した	3現在喫煙している
学生	87	8	18
教職員	9	1	1
計	96	9	19

過去に喫煙習慣のあった学生、現在喫煙習慣のある学生も関心を持って少なからず参加していただけた。

スモーカーライザーテストとは、呼気中のCO濃度を測定することで、喫煙の健康への影響をみる簡便なテストである。今回の参加者における喫煙者の内訳(図3)では、現在吸っていない者が最多であり、家族や友人の喫煙からの受動喫煙の影響を知りたいものやスモーカーライザーテストそのものへの興味から参加したものが多かった。一方過去に喫煙習慣のあった学生や現在喫煙習慣のある学生も関心を持って少なからず参加した。

スモーカーライザーテストの結果(図4)では、現在吸っていないものは、0~6ppmと呼気中のCO濃度は低く(非喫煙域)、受動喫煙の影響がみられる者もなかった。7~10ppm(要注意域)、11~15ppm(喫煙域)に相当する者は3名おり、いずれも一日10本以上の喫煙者であった。呼気中のCO濃度が15ppm以上の高濃度域の者はいなかった。テストの間では、7ppm以上となった3名には、健康を考えての禁煙を強く勧めたが、残念ながらセンターでの禁煙指導を希望する者は無かった。

図4 スモーカーライザーテスト結果

	0~6ppm	7~10ppm	11~15ppm
1吸っていない	96	0	0
2過去に喫煙した	9	0	0
3現在喫煙している	16	2	1

- A 教職員 47歳 1日10本喫煙 スモーカーライザーテスト 9ppm
- B 大学院生 23歳 1日20本喫煙 スモーカーライザーテスト 9ppm
- C 学部3年生 22歳 1日30本喫煙 スモーカーライザーテスト 11ppm

→ これらの方にはその場で、健康を考えての禁煙を勧めました。



写真1 生協健康祭りでのスモーカーライザーテストの様子

健康祭りでは、他のブース内で体力測定やストレスチェック等学生が興味を持つ企画が行われており、今回この祭りの中で明るい雰囲気の中、CO濃度チェックを兼ねて「喫煙は健康に良くない」という健康啓発を行った。

生協学生や職員の手伝い、参加者呼び込みもあり、参加者も100名を超え、運営もスムーズに実施ができた。(写真1) 職員や学生との良い交流の場となり、保健環境センターの存在を知らせる広報活動としても役立った。

活動を通して、特に吸わない学生のスモーカーライザーテストへの参加が多く、健康への意識の高さや喫煙の健康への影響への関心の大きさを実感した。普段断煙テーマのポスター作製(図5)を通して健康啓発を行っているが、吸わない環境や禁煙を目指す環境作りに役立っていると信じていた。また、本活動を通じて、学生が同世代のニーズを的確に把握して良質の企画を立て運営する姿には見習うべきものがあったことは特筆すべき点として記す。

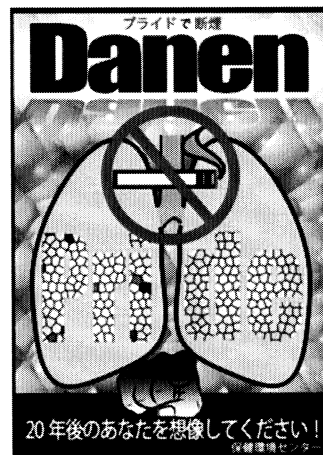


図5 断煙テーマのポスター
作 学生支援課 増田康子

V. おわりに

最近の健康診断問診票の結果と生協健康祭り参加の活動から本学の喫煙問題に関する実態について述べた。法改正や国の指針の動向に注目しつつ今後も活動に取り組みたい。

謝辞

学生健康祭り実施にあたり、お世話になりました生協委員の学生、生協職員、保健環境センタースタッフの皆様にお礼を申し上げます。

参考文献

- 1) 産業医科大学 産業医実務研修センター編、
健康教育・労働衛生教育50選、一般社団法人
日本労務研究会 2013
- 2) 厚生労働省、健康日本21（資料）
- 3) 厚生労働省、健康日本21（第二次）（資料）