



10th anniversary

一般社団法人  
くまもと禁煙推進フォーラム  
設立 10 周年記念誌



くまもと  
禁煙推進  
フォーラム



くまもと禁煙推進フォーラムの禁煙推進活動が、  
2013年度の第2回「健康寿命をのばそう! Award」  
厚生労働省健康局長優良賞を受賞しました。

2009-2018 Kumamoto Tobacco-Free Forum  
令和元年（2019年）5月31日 世界禁煙デーに発行

## 目次

### 第1部 祝辞

－30名ものリーダーの先生方からご祝辞をいただきました

### 第2部 活動年表・雑誌への投稿・講演会開催等

－平成21(2009)年度から平成30(2018)年度までの活動記録  
雑誌への投稿・講演会の開催  
表彰

### 第3部 熊本日日新聞掲載記事・新聞への会員投稿文

－熊本日日新聞の掲載記事  
会員による新聞への投稿文

### 第4部 会員による投稿文

－会員の活動への思いや感想

### 第5部 活動の紹介・講演や講義の依頼

－当会の活動のまとめ  
講演依頼  
参照サイトのご案内

第 1 部  
祝 辞



くまもと禁煙推進フォーラムに感謝と、さらに期待をしております。

日本禁煙学会  
理事長 作田 学

熊本に橋本洋一郎先生というすばらしい神経学者がいて、脳卒中治療の熊本方式を作り上げているとお聞きしたのはすでに2002年頃でしたか。当時私が主任教授をしていた杏林大学にも何度かおいでいただき、その聲咳に接し、感激をしたのはついこの間のように覚えております。

その彼が名参謀の高野義久先生、川俣幹雄教授ほかの皆様とともにくまもと禁煙推進フォーラムをつくり、すばらしい影響を与えておられるとお聞きしたのは先生が日本禁煙学会にお入りいただいた2009年の頃になりましたか。それ以前、2006年3月には川俣幹雄教授、2006年11月に高野義久先生、2007年には前田篤志先生、藤本英司先生、江藤信一先生、酒瀬川裕先生、松山公三郎先生、大津哲郎先生、泉薫子先生がお入りになり、2008年にも多くの先生方にご入会いただいております。

川俣先生、高野先生には日本禁煙学会創設のころからお入りいただいている事になります。現在、150名という大所帯であり、東京、神奈川など人口の大きいところは除き、愛媛県の155名と並んでいます。

禁煙の世界での「熊本方式」をお作りいただき、これがおおいに全国の会員のためになってきました。

2015年には熊本総会を開催いただきましたが、この運営の見事さといい、その後に学術総会実行小委員会委員長として熊本方式をお示しになり、その後多くの学術総会会長をお助けいただいていることは感謝にたえません。

2016年には北海道、大阪支部につづいて熊本支部が置かれました。支部が置かれれば禁煙学会の認定試験を行えます。これに伴う認定試験準備講習会をおこない、会員を増やすということも熊本方式の一つでありました。今後は福島県や大分県でも支部ができるでしょうが、これに従って多くの認定指導者、専門指導者を作り、すぐれた禁煙外来を増やしていくことでありましょう。

2017年には川俣教授を中心にした、くまもと禁煙推進フォーラムのメンバーによる大きな研究発表がありました。それは受動喫煙に関する1万人を超える調査で、3月2日をはじめ、何度も厚生労働省で記者会見を開かせていただきました。受動喫煙を浴びる場所は飲食店が62.1%とトップであり、例外のない受動喫煙防止法を7割の方が望んでいる、禁煙になると利用する人がかえって増えるなど、それまでの1000人程度の新聞社のアンケート調査とはまったくレベルが異なり、私たちも、あるいは塩崎厚生労働大臣やそのほかの議員、厚労省などへも説得力のあるデータでした。これにつきましては、新聞各紙、テレビ各社に報道されました。川俣教授ほかの皆様には深く御礼申し上げます。

2018年にはおかげさまで、不満足のあるものの、健康増進法が改正されました。今後はタバコによる人々の健康への害をなくすため、あたらしい熊本方式をもっともお考えいただき、日本中に広めることを期待しております。

## くまもと禁煙推進フォーラム設立10周年記念誌 挨拶

公益社団法人日本医師会  
副会長 今村 聡

くまもと禁煙推進フォーラムにおかれましては、設立 10 周年を迎えられますこと心からお祝い申し上げます。

2009 年の設立以来、受動喫煙の害の撲滅や未成年者の喫煙防止、更に、禁煙希望者が禁煙しやすい環境の形成を目的とした社会的公益活動および普及啓発等禁煙のための社会活動を通して、熊本の皆さま、延いては国民の健康増進に大きく貢献されてこられましたことに敬意を表するとともに、これらの活動を支えてこられました会員の皆様方に対しまして感謝申し上げます。

日本医師会では、2003 年に禁煙推進に関する日本医師会宣言(禁煙日医宣言)を採択し、様々な禁煙推進に取り組んでまいりました。

さらに、喫煙を主たる原因とする慢性閉塞性肺疾患(COPD)の発症予防、合併症防止等対策の推進と国民の健康増進・福祉の向上を目的に関係団体とともに「日本COPD対策推進会議」を2010年に設立し活動を行ってまいりましたが、この前年に貴フォーラムが設立され、これまで10年に亘り熊本の禁煙推進活動に尽力されてこられましたこと、あらためて敬服いたします。

2020年に開催されます東京オリンピック・パラリンピックを迎えるにあたって、日本に滞在する方々が安心して過ごせる環境を整えていかなければなりません。さらにオリンピック・パラリンピックが一つの契機ではありますが、その後も国民の健康増進を一層図るために、喫煙対策を更に強化していく必要があります。

喫煙は喫煙者本人だけでなく、周囲の非喫煙者にも受動喫煙というかたちで影響を及ぼします。

日本医師会といたしましても、「国民の健康を守る専門家集団」として、国民の健康を守ることを第一に考え、喫煙は単なるマナーや嗜好の問題ではなく、国民の健康被害の問題として捉え、喫煙者の禁煙推進と受動喫煙防止の対策強化に努めてまいり所存でありますので、今後とも貴フォーラムのご協力を賜りますようお願い申し上げます。

ここにあらためまして、くまもと禁煙推進フォーラム設立 10 周年をお祝い申し上げますとともに、今後ますますのご発展と、会員の皆様方のご健勝、ご活躍を心から祈念し、お祝いの言葉といたします。

## くまもと禁煙推進フォーラム設立10周年記念誌 挨拶

公益社団法人日本医師会  
常任理事 羽鳥 裕

くまもと禁煙推進フォーラム設立 10 周年おめでとうございます。貴フォーラムにおかれましては、禁煙は病気の予防や治療に最も効果的であることから、「キツエンからキンエンに。」を目指して、医師、歯科医師、薬剤師、看護師、教育関係者が中心的な役割を担い、学校における禁煙防止授業や企業や地域住民に対する講演を実施され、これまでの地道な活動は多大な成果を挙げているものと確信しております。

たばこの煙は喫煙者本人のみでなく、受動喫煙として、健康な非喫煙者に対しても、その意思に関わらず一方的に健康被害を及ぼすものであるため、非喫煙者の健康を守るためにも、喫煙者に対する禁煙推進と併せて、社会全体で受動喫煙防止対策を推し進めることが必要です。

特に若い女性自身が受動喫煙の影響を受けると、将来的に不妊や低出生体重児、出生後の乳幼児突然死症候群など、胎児や乳幼児にまで悪影響を与えます。

このような中、2018 年に受動喫煙対策を盛り込んだ健康増進法の改正がなされ、2020 年には東京オリンピック・パラリンピックが開催されます。これを契機として国民の健康増進を一層図るために、喫煙対策を更に強化していくことが必要であると考えます。

日本医師会といたしましても、わが国における喫煙対策が前進するよう、引き続き取り組んでまいりますので、今後ともくまもと禁煙推進フォーラムの皆様方のお力添えを賜りますようお願い申し上げます。

## 祝辞

公益社団法人 東京都医師会  
会長 尾崎 治夫



一般社団法人くまもと禁煙推進フォーラム設立10周年、誠におめでとうございます。理事長の橋本洋一郎先生、副理事長の高野義久先生をはじめ、多くのフォーラムの方々のご尽力で、三つの旗印、すなわち①未成年者の喫煙防止②受動喫煙防止③禁煙希望者への禁煙支援、を掲げられ活動してきた結果、10年間の熊本県での禁煙推進活動が実り多いものとなってきたことに深く敬意を表したいと思います。

さて、私ども東京都では昨年6月の都議会で、東京都独自の国が定めるものよりも厳しい受動喫煙防止条例(従業員がいる飲食店はすべて禁煙。都内の飲食店の84%が該当)が採択、7月に策定され、現在段階的に条例が施行されているところです。幾多の困難を乗り越え、東京都が国よりも厳しい内容の条例ができた要因としては、①都知事が非喫煙者で、東京オリ・パラ開催に向け、国際公約としての都市環境整備としてのたばこ対策に並々ならぬ意欲を持っていたこと。②東京都医師会や他の医療関係団体を中心となって集めた条例に賛同する署名が、タバコ業界を中心とした反対署名を1万筆以上上回った20万3千9百筆余を集めたこと。③われわれの働きかけもあって、最終的に都議会の多くの議員が賛同してくれたこと。すなわち都民ファーストの会、公明党、旧民主党系、共産党の賛成、そして自民党も積極的に反対をしなかったことが挙げられると思います。

今後、熊本県においては、東京都よりもさらに厳しく、飲食店は例外なく全面禁煙とするような条例の制定を、私どもとしては強く望んでいるところです。その実現には先に述べたように、首長さんの県民・市民の健康を守るという立場からのたばこ対策への深い理解と、県民・市民からの多くの支持すなわち署名、そして議会においても与野党を巻き込んだ議員の支持が必要です。

くまもと禁煙推進フォーラムの皆様方の更なるご活躍で、これらの課題を克服され、是非厳しい条例のもと、熊本県民の健康増進に大いに寄与していただくよう熱いエールを送らせていただき、フォーラム設立10周年に際しての私のお祝いの言葉とさせていただきます。

## 創立10周年を祝して

熊本県医師会  
会長 福田 稠

この度は、「くまもと禁煙推進フォーラム」創立10周年誠にありがとうございます。

我が国の医療は、平均寿命、周産期死亡率、新生児死亡率はじめ様々な分野で、最上位にあり、世界的に高い評価を得ています。ただその中で、肺癌等の呼吸器疾患だけは、その成績が少し劣ると云われています。そして、その原因は、国民の喫煙率にあり、我国の禁煙対策が強く求められています。

かかる中で、熊本では、2009年4月、5名の有志の方々により熊本禁煙推進フォーラム(後にくまもと禁煙推進フォーラムに改称)が設立されました。爾来、県下各地で、数多くの禁煙推進の講演会を開催、行政や熊本市議会さらに県議会に対して、再三働きかけをする等、積極的に活動を続けてこられました。

2009年から9年間、喫煙防止講義を受講した児童生徒は約74000人、講義にして564回、講演を開かれた市民の方々は約12600人、講演会157回の開催で医療関係者の勉強会については、351回、参加者は約24000人の多きを数えました。まさしく、驚異のお働きではなかったかと思えます。ただ、禁煙活動そのものは、国全体で見れば、まだまだ道半ばです。2020年の東京オリンピックを控え全国的に禁煙運動の拡がりを感じます。この東京オリンピックを契機として禁煙の輪がさらに大きく広がる事を期待しています。

この度、「くまもと禁煙推進フォーラム」が、めでたく創立10周年を迎えられました。誠にありがとうございます。「くまもと禁煙推進フォーラム」の皆様におかれましては、この創立10周年を大きな節目とし、さらなる大きな働きを続けられる事を祈念し、お祝のご挨拶と致します。



## くまもと禁煙推進フォーラム設立10周年にあたり

一般社団法人 熊本県歯科医師会  
会長 浦田 健二

くまもと禁煙推進フォーラム設立10周年、誠におめでとうございます。心よりお祝い申し上げます。

超高齢社会の中で健康長寿が重要課題となっている昨今、喫煙と無煙たばこの使用、並びにそれに伴う受動喫煙による健康被害は、がん・心臓病等全身の健康に影響を及ぼすことは一般的に周知されてきており、現在、日本は非喫煙社会となりつつありますが、一部の喫煙者では未だ禁煙に向かう行動変容に繋がらず、また禁煙の意思があっても継続が難しいのも事実だと思われれます。

喫煙は口から行われるため口腔領域に直接的影響を及ぼし、歯周疾患、口腔がん、根面う蝕、口唇・口蓋裂、歯の喪失、歯や歯肉の着色、口臭など、その被害は多様であります。さらに、喫煙は、歯周治療、インプラント、抜歯等の術後治癒に影響し、治療歯の喪失や充填物の着色など主要な歯科治療の効果にも重大な影響を及ぼすこととなります。たばこの消費等が健康に及ぼす悪影響から現在及び将来の世代の人々を保護するため、たばこの使用の中止及びたばこへの依存を断ち切るためには適切な治療を勧めることが、保健医療専門職としての基本的な役割であり、また、口腔領域は喫煙の悪影響と禁煙の効果を直接確認することが容易であることから、歯科保健医療専門職として禁煙することにより口腔内の細菌叢の変化による歯周病リスクの低下、血行改善による治癒力向上など有益な影響があることをお伝えし、禁煙継続へのモチベーションアップにつなげていくことも重要であると言えます。

このような背景のもと、日本歯科医師会は、国民の口腔および全身の健康とより良い歯科治療を確保するため、喫煙対策が重要な課題であることを認識し、平成 17 年、「日本歯科医師会禁煙宣言」を行いました。これを踏まえ、熊本県歯科医師会におきましても、禁煙推進のための活動を行ってまいりましたが、手探りの状態であったことは否めません。そのような状況において、貴会からお声をかけていただき「第 13 回全国禁煙推進大会」の開催に携わらせていただきましたことは本会の禁煙推進活動の糧となりました。今後は、電子タバコ等の普及による身体に対する影響にも注意をはらい、情報を収集・検討していく所存です。

県民の全身ならびに口腔の健康を守るため各団体と連携をはかり、喫煙による影響を社会へ伝えていく活動を継続し、ご助言等を賜りながら、さらに確固たる非喫煙社会の実現に向け、皆様と共に健康増進・維持へ寄与していきたいと考えております。

最後に、くまもと禁煙推進フォーラムの今後益々のご発展とご活躍を心よりお祈り申し上げます。

## くまもと禁煙推進フォーラム設立 10 周年に寄せて

公益社団法人 熊本県薬剤師会  
会長 富永 孝治

このたびは、くまもと禁煙推進フォーラムが設立 10 周年を迎えられましたことを、心からお祝い申し上げます。

フォーラム関係者の皆様方には、平成 21 年の設立依頼、ボランティアによる禁煙活動にご尽力されておりますことに心から敬意を表します。

我が国の健康に関する施策は、平成 25 年に「健康づくり推進本部」が設置されるなど国民の健康寿命の延伸のために疾病の予防や健康維持・増進に益々重点が置かれるようになりました。国民の健康維持への関心も高まっている中で、禁煙や受動喫煙防止に対する活動も大変注目され、国民の健康を守る保健医療の専門職の一員である薬剤師の果たす役割も重視されるようになり活動の場も一層広がっていくものと考えます。

熊本県薬剤師会では、平成 16 年より薬剤師自身の知識と技術をさらに高めて、禁煙運動の推進に資することを目的に認定禁煙指導薬剤師制度を設置し、県民への禁煙支援に取り組んでおります。この禁煙指導薬剤師の育成におきまして、研修会への講師派遣等を通じ、薬剤師の知識と指導技術の向上にご協力いただいておりますことに深く感謝申し上げます。

また、学校薬剤師が県内の小、中、高等学校で行っております薬物乱用防止教室での喫煙防止教育におきましても、くまもと禁煙推進フォーラム所属の薬剤師と共に多数の薬剤師が活動を行っております。これからの薬剤師が行う禁煙活動のさらなる推進につなげて行くために、今後とも最新の情報や禁煙推進活動での支援方法などの様々なご指導をいただきたいと考えておりますので何卒宜しくお願い致します。

終わりに、くまもと禁煙推進フォーラムの今後ますますのご発展と皆様方のご健勝とご活躍を祈念申し上げます、お祝いの言葉といたします。

## くまもと禁煙推進フォーラム 10 周年を祝して

公益社団法人熊本県看護協会  
会長 嶋田 晶子

くまもと禁煙推進フォーラム設立 10 周年を迎えられましたこと、誠におめでとうございます。

発足当時から橋本洋一郎先生・高野義久先生を中心に熱心な禁煙啓発活動に取り組んでこられた皆様方に対して、心より敬意を表したいと存じます。

また、このフォーラムは社会の禁煙化を推進し、能動喫煙及び受動喫煙の害に関する正しい知識の普及に努められ、学校や医療機関、飲食店、公共施設等での施設内禁煙の推進にも大きく貢献されています。また正しい知識の普及には、常に医学的・科学的データを基に新しい情報を私たちに発信されていますことに感謝しています。その活動に対して、2013 年度に第 2 回「健康寿命をのばそう！アワード厚生労働省健康局長優良賞を受賞されたことに改めてお祝いを申し上げます。

少し看護協会とフォーラムとのかかわりを振り返ってみますと、2013 年世界禁煙デー熊本フォーラムが「防ごう受動喫煙ー学校から家庭へ・そしてきれいな熊本へー」のテーマで開催された時のかかわりが思い出されます。その時にナースのための「スウィーツセミナー」が禁煙学会では初めて看護の領域として企画され会場いっぱいの参加があり、熊本の 4 名の認定看護師が日常的に遭遇する疾患・症例に対して、禁煙支援の介入時期・介入方法、今後取り組みたい内容などについて発表され大変好評でした。その後も禁煙学会でのセミナーを継続されていることは、皆様が努力された成果であると思っております。また、禁煙推進に一役かったキャラクター「すわんけん」の誕生はいろいろな場面で活躍しています。当協会でも平成 26 年に日本看護学会ーヘルスポロモーションー学術集会を開催した折、くまモンと一緒に登場していただき全国の看護職にも禁煙推進をアピールすることができました。

喫煙は様々な健康障害を及ぼすことは周知のとおりです。熊本県の第 7 次医療計画にも成人の喫煙率を下げることや受動喫煙防止対策を実施している施設を増やすことがあげられています。これからも、皆様方の活動の輪が広まることを期待すると共に、看護協会としましても禁煙県民と共に末永く熊本の水と空気がきれいに保たれることを願いお祝いの言葉といたします。

## くまもと禁煙推進フォーラム 10 周年のお祝い

一般社団法人熊本県保険医協会  
会長 木村 孝文

一般社団法人くまもと禁煙推進フォーラム設立 10 周年に心よりお祝い申し上げます。

タバコの害からたばこを吸う人もまた吸わない人も守っていきこうと完全にボランティアで始められ、地道な活動をつづけながら。熊本においてなくてはならない活動団体を確立された関係者の皆さんに深く敬意を表します。皆さんの熱意と献身性が医療従事者だけでなく広く県民の支持と共感を得られ、素晴らしい社団法人なられたのだと思います。

私たち熊本県保険医協会は 30 年前から毎年 4 月に下通りアーケードで医師、歯科医師はじめ多くの医療スタッフと「街頭無料健康相談」を開催し毎年 700 名を超える市民に参加していただいています。この街頭無料健康相談に「すわんけん」をはじめ多くのくまもと禁煙推進フォーラムにメンバーの方にも 3 年前より参加していただいています。「すわんけん」の愛らしいキャラクターが市民の人気の的になるとともに多くの市民がたばこの害に関心を持つようになっていきます。くまもと禁煙推進フォーラムの方々のご支援、ご協力に心より感謝申し上げます。

貴フォーラムがいつも指摘されていることですが、日本はたばこの規制や禁煙の動きが世界的に見て非常に弱い国です。受動喫煙防止法制定の動きをみてもそのことを痛感します。貴フォーラムの組織と活動がさらに発展して、禁煙の動きが大きくなり、また受動喫煙から非喫煙者をしっかりと守る体制が確立していくことを期待しています。

これからもどうぞ活動をさらに充実、発展させてください。私たち熊本県保険医協会も講演会やシンポジウム開催などを通じて貴フォーラムの活動を支援していくとともに禁煙活動がさらに広まるように微力ながら取り組んでいきたいと思っております。

## 設立10周年に寄せて

熊本市医師会  
会長 園田 寛

くまもと禁煙推進フォーラムの設立10周年、誠におめでとうございます。  
10周年記念誌の発刊にあたり、一言お祝い申し上げます。

くまもと禁煙推進フォーラムにおかれましては、平成21年の設立以来今日に至るまで、学術大会や講演会あるいは各種セミナーの活動を通じて、禁煙に関する知識の普及・啓発に意を注がられておられますことは、誠に心強く、御同慶に堪えません。

くまもと禁煙推進フォーラムは、日本国内、特に熊本県において、市民及び医療・保健、教育、行政等に関わる者に対して、科学的な情報に基づき、社会の禁煙化を推進し、受動喫煙のない社会環境を整備するとともに、未成年者の喫煙を防止し、禁煙を希望する者が禁煙しやすい環境の形成を目的とした社会的事業を行い、公衆衛生の向上及び人々の健康づくりに貢献することとされています。この目的を達成するために(1)保健、医療、福祉、教育の領域における事業(2)広く社会への情報提供と啓発を図る事業(3)学術、研究及び人材育成に関する事業(4)会員相互の交流、連絡、親睦を図る事業(5)前各号に付帯する一切の業務を非営利で行っておられます。

くまもと禁煙推進フォーラムは、平成28年5月に一般社団法人へ改組され、平成30年5月1日時点で、正会員40名、一般会員80名、学生会員3名、マスコミ会員2名、名誉会員6名の計131名で構成されています。

平成29年度は、各人が行う教育機関での防煙授業や各自行う講演会活動、論文や学会での発表の他に、5回のセミナーを開催されました。(企業の喫煙対策、禁煙サポートを行う保健・医療関係者のためのブラッシュアップセミナー、禁煙に関する講師育成のための講習会、加熱式タバコ・電子タバコへはどう対応すべきか、大学・短期大学・専門学校学生への禁煙教育)。企業の喫煙対策の参考としていただくため、「KDS(熊本県内企業)の禁煙プロジェクト」、加熱式タバコに関する啓発リーフレットを公開されました。

また、これまでの活動が評価され、平成25年11月には第2回「健康寿命をのばそう!アワード」において厚生労働省健康局長優良賞を、平成29年11月には熊本県健康づくり県民会議から「地域活動部門」の表彰を受けられました。

2019年にラグビーワールドカップ、2020年には東京オリンピック・パラリンピックが開催されますが、改正健康増進法の受動喫煙防止を努力義務から義務化とし、2020年4月より全面施行されます。

今日、貴会会員の皆様方が、日頃から健康増進や生活習慣病の予防の取組みを積極的に推進し、健康づくり活動の重要性を深く認識し地域・職域においても自主的かつ積極的に活動され、国民の健康寿命延伸の向上に、日々ご尽力を重ねておられますことに対し衷心より感謝と敬意を表します。

終わりに、設立10周年を契機として、貴会が更に飛躍されますことを祈念申し上げますと共に、会員の皆様方のご健勝をお祈り申し上げまして、お祝いの言葉と致します。

ご挨拶

熊本保健科学大学  
学長 崎元 達郎

くまもと禁煙推進フォーラム設立 10 周年 おめでとうございます。

貴フォーラムは平成 21(2009)年 4 月に橋本洋一郎先生をはじめとする有志5人でスタートされましたが、熊本保健科学大学はその1年後の平成 22 年(2010)年 4 月より、熊本の大学としては初めてキャンパス全面禁煙を宣言し、実施しました。保健医療を担う人材を育成する大学として小野友道前学長の英断であったと思います。そして、その 3 月に講演会を開催し、橋本洋一郎先生の「健康に過ごすための秘訣～まずは禁煙と適性体重維持から～」と高野義久先生の「ニコチン依存症と禁煙の意義」というお話を頂きましたことを感謝しています。まさに、大学とフォーラムが協力して、敷地内全面禁煙と開始したことになります。最近では、平成 27(2015)年 9 月に、フォーラム主催の「タバコフリーキッズ in 熊本」を本学と西里小学校を会場として開催したのは、記憶に新しいところです。その他に、本学では、毎年、禁煙週間に「禁煙」川柳大会を開催しており、教職員・学生が禁煙を考える機会としています。その中から、学長賞として選ばれた句と評を紹介します。

● 「怖いもの 地震かみなり 火事タバコ」(平成 28 年学長賞)

{評}昔からのことわざのパクリではあるが、それを割り引いても、うまい！と言わざるを得ない。特に、地震の怖さをいやというほど知った今、このフレーズを持ち出したところにインパクトがある。日本人の死亡率でも、不慮の事故(地震かみなり火事)よりも「がん」が一位であり、「がん」の中でも(男性)死亡率一位は肺がんであるが、タバコがああ怖い地震よりもさらに怖いことをリズムに乗せて訴え得ているところがすばらしい。

● 「今どきの 結婚条件 禁煙者」(H29 学長賞)

{評}結婚相手を探しているという女性に“どんな人がいいのですか？”と尋ねると、“タバコを吸う人だけはだめです”とはっきり言われる方が多い。この句は、未婚の喫煙者に結婚できる可能性が非常に少なくなっていることを自覚させ、タバコをやめさせる力を持っている優れた句だと思いました。余談ですが、応募作品に「かっこいい？ それは映画の 話だけ」という句がありましたが、その対句を作りました。「かっこいい ジェームスボンドも 禁煙派」というのですが、いかがでしょうか？ 007 の映画では、15 年前から、喫煙シーンは皆無とのこと。学長賞は無理かな？

余談を書きましたが、貴フォーラムが、引き続き、運動の推進にリーダーシップを発揮していただき、ご指導いただきますようお願いいたしますと共に、ますます発展されますことを祈念いたします。

## 一般社団法人くまもと禁煙推進フォーラム設立10周年を記念して

熊本大学生命科学研究部 代謝内科学  
教授 荒木 栄一

この度は、一般社団法人くまもと禁煙推進フォーラムがその設立から10年目をお迎えになると伺い、心よりお祝いを申し上げますとともに、一言ご挨拶を申し上げたいと存じます。

さて、私どもの教室では、糖尿病の発症予防や合併症の発症・進展阻止を目指して研究や診療に励んでおります。日本糖尿病学会が作成しております糖尿病診療ガイドラインにも明記されておりますように、喫煙は糖尿病の発症を約 1.4 倍増加させることが報告されています。喫煙者が禁煙すると一時的に体重が増加し、短期的には糖尿病発症リスクを高める可能性がありますが、長期的にはそのリスクが低下することも日本人において示されています(糖尿病診療ガイドライン 2016 より)。また喫煙は、糖尿病でも増加する心筋梗塞や脳梗塞などの動脈硬化性疾患を、増悪させることもよく知られています。

熊本県の検診結果では、日本の平均と比較して体重が多めの人が多く、また空腹時血糖値が高めの人が多いことがわかっています。従いまして、熊本県では糖尿病の発症予防や重症化阻止が喫緊の課題となっています。このために、熊本県医師会、日本糖尿病学会、熊本県糖尿病協会、日本歯科医師会、熊本県や熊本市などの団体から構成される熊本県糖尿病対策推進会議では、全県を挙げて糖尿病対策に取り組んでおります。今後も、一般社団法人くまもと禁煙推進フォーラムの活動と協力しながら、熊本県における生活習慣病の減少に取り組んでいきたいと考えております。

一般社団法人くまもと禁煙推進フォーラムがこれまでの10年間に取り組んでこられました様々な活動に対して深謝申し上げますとともに、今後その活動がさらに活発となり、ひいては熊本県民の健康増進に益々貢献されますことを祈念して、お祝いの言葉とさせていただきます。

## くまもと禁煙推進フォーラム設立 10 周年によせて

熊本大学生命科学研究部 呼吸器内科学分野  
教授 坂上 拓郎

このたびは、くまもと禁煙推進フォーラムの設立 10 周年を迎えられましたことをお慶び申し上げます。2009 年より延べ 70000 人以上の児童・生徒への授業を行われた事をお伺いし感服いたしました。当時の授業を聞いた子供たちも、成人となりもしくは成人へなろうかという年代ですので、これからの喫煙者の減少と、同時に喫煙に関連する疾患の減少に大きく貢献されるに違いありません。

私ども呼吸器内科医は喫煙習慣の帰結として発症する疾患に最前線で携わっております。日本呼吸医学会からも禁煙のすすめが当然のことながらなされており、喫煙による健康への影響として因果関係が確立されているものは、肺癌をはじめとして、喉頭、食道癌、膀胱がん等の多数の悪性腫瘍が知れております。悪性腫瘍以外にも COPD (肺気腫)、間質性肺疾患、喘息などの呼吸器系に関わる疾患には軒並み悪影響を与えております。これらの社会的・経済的負担は多大なものとなり、喫煙者個人だけでなく国民全体に悪影響を及ぼしていると言えるでしょう。社会の中で禁煙を推進することは、これらの事実からは当然であります。私どもも呼吸器内科医として喫煙関連疾患の管理に携わる中で、禁煙推進に対してどのように寄与できるのかを考え続ける必要がある事を肝に命じ日々の診療を進めて参りたく存じます。

日本の社会すべてが禁煙に肯定的ではない中に、くまもと禁煙フォーラムが 10 年に渡り禁煙推進の啓発活動を継続されてきた中には、大変なご苦勞もあつたことと推察致します。そのような中でのご活動に改めて心より敬服申し上げ、同時に今後の益々のご発展を祈念申し上げます。



## 設立 10 周年に寄せて

熊本大学大学院循環器内科学 教授/診療科長  
熊本大学病院心臓血管センター長  
辻田 賢一



まだまだ肌寒い気候であります。皆様におかれましてはますますご清栄のこととお慶び申し上げます。平素より当科診療、研究、教育に一方ならぬお力添えを賜り、心より厚くお礼申し上げます。この度は、一般社団法人くまもと禁煙推進フォーラム設立 10 周年、誠におめでとうございます。代表理事の橋本洋一郎先生はじめ、県民への禁煙啓発に長きにわたりご尽力なされてこられた先生方に心より敬意を表します。

私達日本循環器学会は、「日本循環器学会禁煙推進委員会」を設置し、2002 年に「禁煙宣言」、2013 年に「新禁煙宣言 2013」を発表し、①まず自ら禁煙、②病院と医学部の禁煙、③患者さんや市民・社会に対する禁煙啓発を 3 大スローガンとし、すわん君を禁煙啓発キャラクターに採用し、禁煙推進セミナー、市民公開講座などの活動を行ってまいりました。



熊本大学病院循環器内科でも、毎年、「熊本循環器市民公開講座」を行い、特に喫煙による健康被害に susceptible な日本人への禁煙啓発を継続してまいりました。本年は、2019 年 6 月 2 日(日)に県立劇場で開催いたしますので、皆さまお誘いあわせの上、御聴講くださいますと幸いです。

今後も、くまもと禁煙推進フォーラムさまと手を取り合って、熊本県における禁煙推進に邁進していく所存です。貴法人の益々の御発展を祈念して、お祝いのご挨拶とさせていただきます。

2019 年 2 月 10 日

## くまもと禁煙推進フォーラム 10 周年によせて

熊本大学大学院生命科学研究部 産科婦人科学  
准教授 大場 隆

くまもと禁煙推進フォーラムの 10 周年おめでとうございます。日々ご多用の中、10 年にわたり禁煙の啓発活動に努めてこられた橋本理事長、高野副理事長はじめ会員の皆様のご尽力に改めて敬意を表します。私も会員の末席を汚していながら活動にはほとんど協力出来ておらず、心苦しく思っている次第です。

2010 年に環境省が始めた、「子どもの健康と環境に関する全国調査(エコチル調査)」は、環境化学物質をはじめとした妊婦を取り巻く環境要因が子どもの成長や発達に及ぼす影響について調べる調査で、約 10 万人の子どもの対象として 13 歳になるまで行われる日本初の全国的な前向きコホート調査です。リクルートは 2014 年 3 月に終了し、現在は熊本を含めた全国 15 のユニットで児の追跡調査が行われています。私は当時この調査の妊娠・生殖分野のワーキンググループに加えていただき計画立案に参加していましたが、調査結果に影響を及ぼす最大の交絡因子は喫煙であることは明白で、喫煙の影響をどう差し引くか、そもそも喫煙は交絡因子ではなく環境化学物質そのものではないかとの議論が交わされたのを記憶しています。

エコチル調査で判明した副次的な結果はワーキンググループで分担して論文を執筆することになっており、私は喫煙と母児の合併症の関連を担当することになっていましたが、結局断念しました。それは 10 万人についての結果が約 3 万人が出産した時点で書かれた中間報告と殆ど同じであったことが大きな理由ですが、もう一つの理由は、この類の論文を書いても一流紙にはほとんど採択されないことで、つまり、喫煙が母児に有害であることは今さら論じることではない、評価の定まった事実とみなされているのです。

とはいえ有害であることは明白でも煙草を止めるのはなかなか難しく、裏を返せば煙草というのはそれだけ巧妙に出来ているということでしょう。禁煙を啓発するには医学的な有害性を伝えるだけでは駄目で、このフォーラムのように、様々な立場の方々が様々な視点から様々な年齢層、立場の方々に向けて啓発を続けていく必要があります。くまもと禁煙推進フォーラムの今後益々の発展を祈念しております。

## くまもと禁煙推進フォーラム設立 10 周年のお祝い

大牟田天領病院 病院長  
熊本大学名誉教授  
興梠 博次

くまもと禁煙推進フォーラム設立 10 周年を心からお祝い申し上げます。医学の進歩、経済の発展により、日本はもとより世界的にも長寿の時代になってきました。健康の原点は、生活環境が良いことで、衣食住が満たされ、医療が行き届き、平和が必要条件となります。

日本人の寿命は、平成最終年の 31 年では、女性で 87 歳、男性で 81 歳を越え昭和の時代には予想もできなかった長寿になりました。高齢者人口の増加とともに、元気で長生きをしていただくこと(健康寿命)が重要となりました。健康寿命のメリットは、医療費を少なくし、有意義な人生をおくることができるからです。高齢者の健康を守るには、糖尿病を防ぐための運動と腹八分の食事、高血圧の予防あるいは治療、コレステロールを基準値内にとどめること、タバコを吸わず、お酒は少々にとどめることが推奨されています。

タバコは、肺癌、肺気腫・慢性気管支炎(COPD)、喉頭癌、狭心症、心筋梗塞、脳血管障害、等、生命に関わる重要な疾患を引き起こしますので、健康寿命を延長するためには禁煙が重要です。くまもと禁煙推進フォーラムは、10 年前に立ち上げられ、熊本はもちろんのこと全国的に活躍をされており、健康づくり活動をされてきました。本当に素晴らしいことで敬意を表します。

私は、呼吸器内科・内科医として 40 年以上の経験から、タバコの害による呼吸器、循環器疾患を感じ取り、また、禁煙の効果も理解できています。喫煙後、30 年を過ぎるころから病気が表面化し、長寿になればなるほど重症化してきます。よって、私は、タバコを 30 年あるいは 40 年殺しの嗜好品と名付けています。タバコは、元気が良い時には魅力ある嗜好品でしょうが、長寿社会には適合しないものになりました。

くまもと禁煙推進フォーラムの皆様には、今後、なお一層のご活躍をいただき、国民の健康のために大きな貢献を継続していただくことを期待致します。

全国健康保険協会熊本支部  
支部長 齊藤 和則

くまもと禁煙推進フォーラム設立 10 周年誠にありがとうございます。心よりお祝い申し上げます。

設立以来、ボランティアによる禁煙活動を継続、発展させてこられた関係者の皆様に敬意を表する次第です。

全国健康保険協会(協会けんぽ)熊本支部は、加入事業所約 30,000 社、加入者数は約 630,000 人という、熊本県民の 3 人に 1 人が加入する保険者です。加入事業所のほとんどが 10 人未満の中小零細企業であり、昨今の人手不足は深刻な状況です。そのような中、現在雇用している人に健康で長く働いてもらいたいと、会社ぐるみで健康づくりに取り組む事業所が増加しています。健康の視点から経営を考えるいわゆる「健康経営」の機運が高まりつつある中、事業主が「健康宣言」を行い、禁煙に取り組む事業所も確実に増えています。これは、たばこの害、受動喫煙のリスクが認知されてきたからこそであり、普及活動に努めてこられた皆様のご努力のおかげだと思っております。

協会けんぽ加入事業所において、くまもと禁煙推進フォーラムのセミナーを利用して禁煙対策に取り組んだ結果、ほとんどの喫煙者が禁煙に至った例もあり、事業主の思いに寄り添い、セミナーや禁煙支援を積極的に行っておられる皆様の取り組みに感謝しております。

協会けんぽ熊本支部では、新しい元号となる 2019 年度を、「健康経営元年」とし、健康経営とりわけ禁煙に取り組む事業所が 1 社でも増えるよう働きかけを行うことにしています。また、保健指導の場面でもツールや資料などを活用させていただきながら、これまで同様禁煙指導をしっかりと行っていく予定です。

今後とも、ご助言、ご協力をお願いいたします。

末尾となりましたが、くまもと禁煙推進フォーラムの今後ますますのご発展、ご活躍を祈念いたします。

## 功の崇きはこれ志

熊本市民病院  
院長 高田 明

くまもと禁煙推進フォーラム設立 10 周年、おめでとうございます。

かねてよりフォーラムの精力的な活動に対して驚嘆と尊敬の念を抱いておりました。代表の橋本洋一郎先生と職場が一緒のこともありその活動状況も身近に感じておりました。以前当院に在職していた藤本看護師さんも熱い心の持ち主で、禁煙活動への気合いも“半端ない”ものでした。彼女がキャラクターの「すわんけん」の着ぐるみで汗まみれとなって頑張っている獅子奮迅の姿は鬼気迫るものがございました。事務局の高野先生をはじめ多くの会員の方々が心を一にし、高い志をもって努めてこられたからこそ今日の功があると思います。特に教育機関に出向いての児童・生徒への講演・啓発運動はすばらしいことだと常々感じています。

私は 20 代の 10 年間、喫煙をしておりたばこの楽しみもよく知っています。私の禁煙は 29 歳で体調を壊したとき(連夜の深酒が原因)、『酒かたばこか』の二者択一の瀬戸際で、酒を選んだという程度でした。以来現在に至っていますが、今の家内(結婚は一度だけですが)から結婚の同意を得たとき、彼女がふと漏らした「たばこを吸わない人で良かった」という一言を鮮明に記憶しており、禁煙が私の人生の一大イベントとなりました。

脳血管障害を扱う診療科の医師である以上、患者さんたちにはこれまでも禁煙指導はそれなりにしておりました。ただもっときちんと禁煙指導をする必要があると考え、昨年、日本禁煙学会に入会し、認定試験もうけ資格を取りました。今後もくまもと禁煙推進フォーラムの活躍を期待しますと共に、微力ながら支援・協力できればと考えている次第です。

心よりの敬意

医療法人社団寿量会 熊本機能病院  
会 長 米満 弘之  
理事長 米満 弘一郎

くまもと禁煙推進フォーラム設立 10 周年まことにおめでとうございます。お祝いとともにボランティアで活動を推進してこられたリーダーの皆様や会員の皆様に心より敬意を表します。

当院でも「禁煙宣言」「敷地内禁煙」を実践して 10 年以上が経過し、職員はもちろん患者さんへの理解も当たり前の毎日となりました。近隣の明生病院様は精神科の病院として全国に先駆けて敷地内禁煙を実践され、禁煙した方が精神疾患の改善につながることを報告され、我々も大変感銘を受けました。また当院では、入院中に卒煙していただくために、院内チームがクリニカルパスに基づき卒煙をサポートする取り組みを続けており、多職種が情熱的に取り組んでいます。くまもと禁煙推進フォーラムにおける県下の取り組みに大きな刺激や知見をいただいたことはいうまでもありませんし、このような活動ができるのも、社会的な禁煙への取り組みが確実に浸透した証拠だと思います。

未来に向かって、遠隔診療や IT 活用など、時代に合わせた取り組みがすすめられ、益々このフォーラムが禁煙を通して、社会の健康を進めていかれることを確信しております。

今後もこの活動が継続され益々すばらしい成果をあげられることを心より祈念申し上げます。

くまもと禁煙推進フォーラム設立 10 周年に寄せて

「ツからンへ:くまもとから日本を変えたこの 10 年、そして次の 10 年へ！」

公益財団法人日本対がん協会

グローバルブリッジ・ジャパン事務局、タバコフリーキッズ・ジャパン代表

望月友美子

10 周年おめでとうございます。熊本県というタバコ対策の困難地域にあつて、「くまもと禁煙推進フォーラム」は「最下位」(禁煙外来設置率、学校敷地内禁煙化率)からの脱却を見事に果たされました。抜群のセンスとアイデア、そしてユーモアの詰まった多彩な活動が全国の個人や組織に与えたインパクトにおいて、フォーラムは紛れもないトップランナーです。特に、禁煙推進の教育や臨床現場でのニーズに即した資材や人材を適時・的確に開発し、必要な方々に惜しげもなく提供されており、日本の禁煙推進活動は熊本に支えられているといっても過言ではありません。一方、タバコ産業は西日本の原料供給拠点を熊本に集約し、議会に対するロビイングを激化させるなど抵抗を増していますが、フォーラムの皆さまは「逆風を推進力に」転換しているのでしょうか、飄々と歴史を紡ぎ、進化しつつ、職種や世代を超えた活動を続けています。「すわんけん」くんと「すわんぬ」ちゃんカップルからすわんキッズが誕生し、ますます一家繁栄(?)することで、日本をタバコゼロ社会に向けて一層牽引してくださることを期待しています。これからも、ご一緒に頑張りたいと思います。



設立 10 周年、おめでとうございます！

産業医科大学 産業生態科学研究所  
教授 大和 浩

活動年表を拝見し、熊本の皆様の着実な歩み、多方面に向けた働きかけ、10 万人超の児童・生徒、市民、医療関係者への講演などの活発な活動に改めて感心致しました。私も講演会に何度か参加し、微力ながら熊本の活動に協力できましたこと、大変うれしく思っています。

ともすれば対立構造を生みがちなタバコ対策ですが、くまもと禁煙推進フォーラムの特徴は「ツからんに」とトンチがきいたフレーズや「すわんけん&すわんぬ(尻尾の吸い殻が笑いを誘います)」「吸う肺くん 吸わん肺くん」など方言を上手に取り入れ、ユーモアを交えながら、皆さんが楽しそうに活動されていることだと思います。しかも、78 報もの論文化をおこないながらの活動であることに改めて敬意を表します。

これからも笑顔で、30 周年にむけて活動されることでしょう。くまもと禁煙推進フォーラムの皆さんのご活躍が全国のお手本であり続けることを祈念いたします。この原稿を書きながら、私達の住む北九州市、福岡県でも見倣わねば、と思いました。タバコによる被害がなくなるまで、情報交換しながら一緒に活動していきましょう。



くまもと禁煙推進フォーラム設立 10 周年おめでとうございます

産業医科大学・産業保健学部  
櫻田 尚樹

10 周年おめでとうございます。皆さまの幅広く着実な活動に敬服するとともに感謝申し上げます。私は、2017 年 11 月に禁煙指導セミナーの際に「加熱式タバコ・電子タバコへはどう対応すべきか」と題して講演の機会をいただきました。

現在、欧米ではニコチンを含んだ様々な電子タバコの販売が急拡大し、国内ではニコチン入りリキッドの販売が薬機法で規制されていることもあり、タバコ葉を使用したたばこ事業法の製造たばことして IQOS, glo, Ploom TECH 等の加熱式タバコの使用が非常に拡大しています。

タバコ会社各社はこれらから発生する有害化学物質が紙巻きタバコに比較して 90%,95%,99%低減されているとして、子供を含む家族らと団欒の中で使用している写真とともに、有害性が少ないタバコ製品であるイメージを作り販売を進めています。これらは、紙巻きタバコにおけるマイルド、ライトなどのタバコ戦略で行われた、パッケージ表示のタール・ニコチン量が見かけ上小さくなるように通気孔を多数設けたいわゆる軽い紙巻きタバコを販売し、いかにもリスクが少ないと誤認させてきた手法と同じことが繰り返されています。

加熱式タバコから発生する化学物質には、発がん化学物質も多数含まれていますし、発生する有害化学物質の成分数としては大きく相違はありません。そもそも、有害性が明確な紙巻きタバコに比べて有害成分の発生が低減されていると言われるが、一般の大気環境基準などに比べると非常に高い濃度になります。また、紙巻きタバコの使用においては、1 日 20 本の喫煙から、4～5 本程度と少量喫煙にしても、循環器疾患だけでなくがんを含む全死因でも、リスクはさほど下がらず、少量喫煙でも継続した喫煙で、非喫煙者に比べリスクは急激に増加することが疫学研究でも報告されています。これらの結果から推測すれば加熱式タバコの使用もリスクの低減につながると言えないと考えられます。国内でも健康増進法の改正など少しずつタバコ対策が進みつつありますが、パッケージ・広告規制も十分でなく、タバコ会社は、若人も含めた新しい喫煙者確保や、現在の喫煙者の喫煙行為を継続させるために、魅惑性・依存性の高めた新しいタバコを次々に市場に投入しています。これらが、タバコ対策を混乱させ、タバコ対策に従事する人の意見も分断するなどにつながっています。全てのタバコ製品はたばこ規制枠組条約に基づいた総合的な対策の継続が望まれます。引き続き、みなさまの活動が継続され、広がって行くことを期待しています。

セミナーに伺った際は国立保健医療科学院の生活環境研究部長として WHO と連携のもとタバコから発生する有害化学物質の分析定量法の標準化と、それらの知見を交えた自治体職員への研修を中心に実施しておりましたが、2019 年 1 月に 10 年ぶりに母校に戻りました。地理的にはより近くなりましたので引き続き宜しく願いいたします。

## くまもと禁煙推進フォーラム設立 10 周年に寄せて

大阪国際がんセンター がん対策センター 疫学統計部  
副部長 田淵 貴大

この度は、くまもと禁煙推進フォーラムが設立 10 年目を迎えられましたことをお祝い申し上げますとともに、くまもと禁煙推進フォーラムのこれまでの禁煙啓発活動に対しまして、心より敬意を表したいと存じます。平成 29 年度までですでに 7 万人を超える児童・生徒に対して防煙授業を実施され、3 万人を超える市民・医療従事者に対して禁煙推進の講義・講演を行ってこれらことは、人を大切にする重要な活動だと思います。タバコ対策を継続して実施するためには多くの方々の協力・協働が欠かせません。中心となって活動してこられた橋本洋一郎先生や高野義久先生をはじめとした会員の皆様に心より感謝します。

近年、従来からの紙巻タバコに加えて、アイコスやプルーム・テックといった加熱式タバコや Blu などの電子タバコが広く使用される事態となり、私は現在の状況を「新型タバコ時代」と呼んでいます。新型タバコの登場によって、従来からのタバコ対策が全般的に困難にさせられてしまうのです。改正健康増進法の成立によって受動喫煙防止対策の進展が期待される一方で、加熱式タバコの喫煙専用室ではサービスの提供が許容されるルールとされるなど、新型タバコの登場によってタバコ対策が後退させられる場面も認められています。タバコ問題は人を大切にするために優先的に取り組むべき重大な健康課題です。諦めるわけにはいきません。われわれは新型タバコ時代の難くさせられたタバコ問題に立ち向かっていかなければなりません。

今後も、くまもと禁煙推進フォーラムが活動を継続し発展・展開していただくことにより、困難なタバコ対策を推進していく活力を日本全国でタバコ対策に取り組んでいる同志の皆さんに届けていただけるものと期待しております。私個人としましても、今後のくまもと禁煙推進フォーラムの活動に少しでも貢献できることがあれば幸いと考えておりますので、引き続き宜しくお願いいたします。

## 東京都議会議員・弁護士 岡本光樹

くまもと禁煙推進フォーラム 10 周年、誠におめでとうございます。

熊本の禁煙推進を強く推進しておられます皆様、心より敬意を表します。

もともと熊本は、葉タバコ農家や、タバコ業界と繋がり深い政治家等、抵抗勢力が強い地域と伺っております。そうした逆境をはねのけて、皆様方が精力的な活動を展開してこられたことで、県内の各種施設の禁煙化、喫煙率の減少、防煙教育の普及等が進み、着実な成果と実績を上げておられますことに、心より敬服申し上げます。

私も 2015 年 11 月の日本禁煙学会学術総会の際に熊本を訪れ、多くの学びと刺激を頂戴いたしました。

その後、熊本が大きな震災に見舞われた際には私も大変心配をいたしました。大きな苦難を乗り越えて精力的に復活されてゆく皆様の雄姿を拝聴・拝見いたしまして、改めて尊敬と歓びの念を強くする次第です。

さて、私の近況・活動について申し上げますと、2017 年夏に東京都議会議員に当選し、直ちに弁護士としての法的な専門性を最大限活用して、最初の議会で「東京都子どもを受動喫煙から守る条例」を議員提案で制定いたしました。自動車内や家庭内というプライベート空間、公園や学校周辺等の屋外をも対象に、受動喫煙の危険性を啓発する日本初の条例で、福山市(広島県)や大阪府にも波及し、また兵庫県における条例改正の検討にも影響を与えています。

2018 年 6 月には、罰則を有する「東京都受動喫煙防止条例」を可決・制定することができました。国の改正健康増進法に上乘せ・横出しの規制を加えた条例で、東京都医師会や私がかねてより主張して参りました「働く人を守る」という方針が採用されたことは、大変意義深い前進であると考えております。国の法律は既存飲食店に大幅な例外を設け、経過措置の対象店舗が 55%にもなりますが、都条例は従業員を使用しているか否かを基準として、規制対象 84%、経過措置(例外)16%となる見込です。オリンピック開催年である 2020 年の 4 月に全面施行されます。詳細は、日本禁煙学会雑誌の特別寄稿をご覧ください。

[http://www.jstc.or.jp/uploads/uploads/files/journal/gakkaisi\\_181212\\_49.pdf](http://www.jstc.or.jp/uploads/uploads/files/journal/gakkaisi_181212_49.pdf)

今後、この条例の遵守・履行を確保するよう実効性を高めていくこと、また、他地域へと波及させ拡大していくことが課題です。また、改正健康増進法や都条例では、まだまだ対策が不十分な、近隣住宅受動喫煙被害の問題は深刻で、更なる対策を講じていく必要があります。

それぞれの地域ごとに、“Think Globally Act Locally”の精神で最善を尽くし、かつ、地域間で連携していくことが、今後も肝要と感じています。

私も引き続き、更なる受動喫煙対策、禁煙活動・喫煙率の削減、根本的なタバコ対策に向けて、政策や法的知見の発信を続けて頑張ります。

くまもと禁煙推進フォーラムの皆様におかれましても、更なるご発展、ご活躍、ご健勝を祈念申し上げます。

前熊本市長  
幸山 政史

くまもと禁煙推進フォーラム設立10周年おめでとうございます。熊本県民の健康を守るため、貴会の長年にわたる献身的な活動に対し、心から敬意と感謝を表します。

設立時の熊本県内の分煙や受動喫煙防止の取り組みは、“後進県”とも称されていたように、例えば学校の敷地内禁煙の実施率は約18%と、全国でも最低レベルの状況でした。当時の私は熊本市長として、現状を憂う貴会の活動を見聞きしており、時には直接“強い改善の要望”を受けたこともありました。

そんな皆様方の活動に刺激を受け、時には追い風としながら、学校内の敷地内禁煙に踏み出すとともに、“熊本の顔”ともいえる中心市街地アーケード街での路上禁煙区域を設け、分煙や受動喫煙防止を徹底することにしました。また、一部を除いて市の施設を建物内禁煙とするなど、さらなる徹底を進めたものです。

現在も喫煙者は一定割合存在し、分煙や禁煙を進めようとする、必ずといっていいほど反対の声があがります。遅ればせながらではありましたが、そんな中でも着実に進めることができましたのも、皆様方の活動を支えとしたものであり、この場をお借りしてあらためて御礼を申し上げます。

2014年に熊本市長を退きました後も、2015年の熊本での第9回日本禁煙学会学術総会への参加や貴会のメーリングリストに加入、時には活動の場にも参加することで、国や熊本県内の動向を把握しておりますが、まだまだ課題山積で、“後進県脱出”とまではいかないようです。

来年の東京オリンピック・パラリンピック等を控えて、今後ますます貴会の存在意義は増すものと思われま。一つの節目を迎えられ、活動がさらに活発となり、熊本県内での無煙化が進みますことと、震災からの復興と並行して、健康な暮らしを送り続けることのできる環境づくりが進みますよう、私も皆様方とともに歩んでまいります。

祝意

(医)大橋胃腸肛門科外科医院  
理事長 大橋 勝英

「くまもと禁煙推進フォーラム設立 10 周年」おめでとうございます。

橋本洋一郎先生と私との友情は、平成 20 年 11 月の新居浜市医師会学術講演会「脳卒中の一次予防と二次予防」に端を発します。当時私は医師会長を務めており、平成 15 年デビューの禁煙宣言医師会を前面に出し、全国的にもトップランナーでありました。講師控室でご挨拶の折、「禁煙宣言医師会ですからタバコの害をしっかりと教えてください」とお願いしたら、「私も同感です。しかし医師会でさえ禁煙強調をタブー視する雰囲気があって、さらりと触れる程度で遠慮してきました。このようなことを言ってくれたところは初めてです。しっかりと言わせて頂きます」との返事に私は驚きました。熊本の禁煙の熱血漢が目前にいる。心強い思いがしました。講演内容は格調高くたいそう気持ちのいいものでした。禁煙々々と声高なのは我々だけでなく、他の指導者も同じだということが会員にも伝わったと思います。その頃の橋本先生は厚労省の脳卒中对策研究班の委員でもあり、議事録を見るとタバコ対策の重要性について積極的に発言しておられました。「すごい人がいるなー」と意を強くしたものでした。

橋本先生はその後の「くまもと禁煙推進フォーラム」の設立メンバーとして、大きな影響力を発揮してこられました。

平成 22 年 9 月に愛媛県で第 5 回日本禁煙学会が開催され、ランチョンセミナーで「脳卒中の予防戦略—禁煙を中心とした多角戦略—」のご講演を頂きました。やがて日本禁煙学会の役員改選で理事候補として推薦させて頂き、その後のご活躍は目を見張るものがあります。

平成 27 年 11 月 21・22 日、熊本で橋本先生を大会長として第 9 回日本禁煙学会が大々的に開催され大きな成功をみました。ありえないだろう熊本城天守閣内で晚餐会を催して頂きましたことは、終生忘れられない思い出となりました。

私は後期高齢者の歳を真近にして世代交代を感じ、禁煙の表舞台から静かに退き、気持ち引きつつありますが、折々にタバコの害と受動喫煙の防止について語り講演も行っております。当院のすぐ近所に、気鋭の愛媛県医師会常任理事で広報部主任理事、日本禁煙学会理事の加藤正隆先生がおられます。手を携えて禁煙道を邁進されることを願っております。

働き盛りのエネルギッシュな先生のもと、熊本県の禁煙化が着実に進み近隣県に及ぶことを祈念してお祝いの寄稿とさせていただきます。

## くまもと禁煙推進フォーラム設立 10 周年のお祝い

NPO 法人禁煙みやぎ  
理事長 山本 蒔子

くまもと禁煙推進フォーラム設立 10 周年、誠におめでとうございます。  
心からお祝い申し上げます。

皆様の活動は、2015 年に熊本において開催された第 9 回日本禁煙学会学術総会を通じて、全国的に多くの学会員が知るところになったと思います。

あの熊本大会の成功は、まさに地域におけるくまもと禁煙推進フォーラムの地道な活動が基礎になっていたことを改めて認識致しました。

2010 年にくまもと禁煙支援研究会を設立されてから、2010 年には 5 回、2011 年には 6 回と数多くの研究会を開催されておられることは驚きです。しかも、熊本市だけではなく、熊本県内の多くの市において、講演会をされています。この事は熊本県全体の禁煙支援に対するするレベルを上げるために、大切なことであると思い、私達禁煙みやぎも、今後の参考にさせていただきます。

「禁煙」と言うと敬遠されがちな傾向がありますが、禁煙推進キャラクター「すわんけん」を作って、一般市民にも親しみやすい雰囲気を作り、禁煙推進をされているアイデアに感心致しました。

熊本大会において特別講演をされたグランツ先生の言葉に、「改革は地方からこそ起こそう」がありました。私達、禁煙みやぎも、そのように考えて活動してきましたので、大いに意を強くしました。昨年の高松大会では、草の根運動が取り上げられましたが、これを機会に、日本各地の禁煙推進グループが情報を交換し合い、さらなる禁煙活動の発展を目指すべきと思われました。

貴フォーラムが、この 10 年間の活動を基礎にして、さらなる禁煙推進活動を展開され、地域における改革のリーダーになることを大いに期待し、お祝いの言葉とさせていただきます。

## くまもと禁煙推進フォーラム設立 10 周年記念によせて

### 香川タバコの害から健康を守る会

代表 森田 純二

くまもと禁煙推進フォーラム設立 10 周年、まことにおめでとうございます。

この 10 年間の活動年表を拝見して、代表の橋本洋一郎ならびに事務局担当の高野義久先生の緻密な歴史を刻まれていることに感動しています。

香川県での禁煙活動は 30 年を超えてはいるものの、本当に行き当たりばったりで自転車操業で歩んできたと今更ながら反省しています。昭和の終わる前から禁煙活動を開始し組織形成を呼びかけてもなかなか立ち上がる仲間も少なく、最初は長く勤務した高松赤十字病院の中で禁煙教室や健康保険を無視しての禁煙外来を細々と始めました。平成に入り各地で活躍している禁煙支援家との横のつながりを少しずつ広めていき香川県でもいろいろな禁煙に関連した全国レベルの研究会を開催できるようになりました。そして少しずつではありますが仲間も集まりだしましたが、みんなが臨床との両立が難しく組織作りには今も苦労しているのが現状です。

橋本洋一郎先生との出会いは今から考えると実に衝撃的なものでした。もともと呼吸器外科で手術ばかりしていた私は赤十字病院を辞してからは呼吸器内科を中心に内科医としていくつかのクリニックで禁煙外来などに携わるようになっていました。ちょうどくまもと禁煙フォーラムが誕生して間もなくだった頃でしょうか、先生が高松での脳卒中の講演に来られました。「ストップ NO 卒中」というキャンペーンが全国で開催され始めた頃で脳卒中ではすでに日本での第一人者となっていた先生の名前はよく聞いて知っていました。講演を聴き驚いたのはかなりの時間を禁煙の重要性に使われたことでした。質疑応答のときに思わず手を挙げ、脳卒中のことは置いて禁煙を強調してくれたことに敬意を表しお礼を申し上げます。その後ちょっと過激に抗凝固剤と左心耳切除術との優劣を聞いたことを思い出します。そしてこの左心耳切除術を胸腔鏡下に施行する方法を開発したのが昨年香川県の第 12 回日本禁煙学会で外人講師として招請したテキサス大学の Prof. Randall K. Wolf 先生だったのです。こうしてみると人との繋がりが如何に不思議なものかを感じざるを得ません。

その後の橋本先生の日本禁煙学会での活躍は目を見張るものがあり、今や学会を強いリーダーシップで引っ張ってくれています。毎年開催される学術総会も熊本での開催以来すべての学会が熊本の学会を継承しているといっても過言ではありません。これからもこのような繋がりを大切にしながらみんなでタバコのない世界の実現に向かって進んでいきましょう。

## くまもと禁煙推進フォーラム設立 10 周年に寄せて

かとうクリニック(愛媛県新居浜市)

加藤 正隆

くまもと禁煙推進フォーラムが設立 10 周年を迎えられますことを心よりお慶び申し上げます。

実は愛媛の禁煙推進活動は、くまもと禁煙推進フォーラムが設立される前から今日まで、熊本の皆様にお世話になり続けてきました。オーストラリア出身で当時愛媛在住だったマーク・ギブズが日本列島縦断禁煙推進お遍路を行った際の 2006 年 6 月には熊本機能病院はじめ多くの方々に絶大なご支援をいただきました。

2011 年 11 月に開催された「タバコフリーフォーラム in 国会」にはタバコフリー愛媛も参加し、「全国各地からの報告」では橋本洋一郎先生とご一緒させていただきました。

2013 年 6 月には「第 13 回全国禁煙推進研究会－2013 世界禁煙デー熊本フォーラムー」に参加し、くまもと禁煙推進フォーラムのアイドル「すわんけん」に初めて会えた感激は今でも忘れられません。

2014 年 4 月には、タバコフリー愛媛禁煙支援研修会「禁煙に対する動機づけ」を開催し、倉本剛史先生に熱心にご指導いただき、参加者一同をスキルアップさせていただきました。

2015 年 8 月には熊本市医師会学術講演会・禁煙支援&禁煙外来のための特別講演会にお招きいただき、「選ばれる禁煙外来・禁煙成功率 UP を目指そう！」と題してお話しする機会をいただきました。その中で第 5 回日本禁煙学会学術総会松山大会の経験もお話しさせていただきましたが、2015 年 11 月に「喫煙と生活習慣病」をテーマに熊本で開催された第 9 回日本禁煙学会学術総会は歴代大会の中でも特に素晴らしい大会として今も強く記憶に残っています。

タバコフリー愛媛でも、熊本の活動をお手本に、2016 年 3 月には「タバコフリーキッズ in 新居浜」を開催し、4 月には禁煙飲食店ガイド「ケムランガイド新居浜 2016」を発行しました。5 月には第 16 回全国禁煙推進研究会を新居浜市で開催し、愛媛の禁煙推進ゆるキャラ「すわんぞな」をデビューさせることができました。同年 4 月の熊本地震からわずか 1 か月ほどしかたない超多忙な時期だったにもかかわらず、橋本洋一郎先生が「すわんけん」「すわんぬ」を伴って遠路遙々自家用車で駆けつけて、市民公開講座講師も担当してくださったことは決して忘れることができません。

2016 年 11 月に松山市で開催された「ゆるキャラグランプリ 2016in えひめ」には「すわんぞな」が参戦しましたが、くまもと禁煙推進フォーラムの皆様は「すわんけん」「すわんぬ」と再び松山にお越しくださり、日本循環器学会の「すわん君」も加わって禁煙推進ゆるキャラ勢揃いとなり、皆で楽しい時間をご一緒させていただくことができました。

その後のくまもと禁煙推進フォーラムのご活躍は目を見張るばかりです。特に、高野義久先生のご尽力により、質の高い豊富な情報を絶えず発信されておられることにいつも感服しております。

一方、隠れ喫煙が問題視されている愛媛県知事は、健康増進法改正報道に際して「愛媛県では受動喫煙防止条例制定は考えていない」旨の発言をしました。愛媛が受動喫煙防止対策の最後進県にならないよう、またくまもと禁煙推フォーラムに少しでも近づけるように、私たちも地道に活動を続けていきたいと思っています。これまでのご厚誼に感謝申し上げるとともに、今後とも友好団体としての連携をお願いし、お祝いの言葉に代えさせていただきたいと思っております。



くまもと禁煙推進フォーラム設立 10 周年、おめでとうございます！

NPO法人山形県喫煙問題研究会  
川合 厚子

早いですね。早 10 年という思いと、成し遂げた業績の多さにたった 10 年で、という思いがあふれてきました。

貴会のすばらしさはなんといってもその陣容でしょう。2011 年 2 月の北九州市での日本禁煙推進医師歯科医師連盟だったと思います。橋本洋一郎先生が講演され、人をひきつけて離さないお話に感銘を受け、さらに懇親会では高野義久先生から熊本で作成した CD-ROM をいただき、見てびっくりしました。喫煙防止教育などのスライドがはいっていて、自由に使っていていいとのこと。使えるスライドを作成して提供するのはかなり大変なことで、正直、いつの間にこのようなものを、と驚嘆しきりでした。

その橋本先生が中心になり会をぐいぐいひっぱり、高野先生が事務局としてしっかり橋本先生を支え、多職種からなる会員の皆様がそれぞれの立場で活動。勢いがあります。

2009 年の設立総会で 62 名の参加、いまや一般社団法人で会員は倍以上となり、くまもと禁煙推進フォーラムでの活動をベースに、草の根的に活躍されている方もいれば全国を股に駆けて活躍されている方もいるという多様性もあります。そしてその活動を記録としてきっちりホームページに載せ、誰もが確認できるようにしているところが又すばらしい。ホームページを見て自分も一緒に活動してみたいと思う方も少なからずいると思います。

そのホームページですが、わかりやすく、誰でも使えるようになっており、私の所属医師会でもリンクさせていただこうと思っていたところでした。私は、ブックマークバーに登録しており、お気に入りには『禁煙を！』シリーズです。

第 9 回日本禁煙学会学術総会では、貴会のチームワークを遺憾なく発揮されたと思います。学術総会としての充実した内容とホスピタリティーにあふれていました。この学術総会で私はシンポジウム「病院の敷地内禁煙の問題点と進め方」で、水野雄二先生や佐藤英明先生とも一緒させていただきました。その内容が日本禁煙学会誌に資料として掲載されたことにより、わたしのライフワークというか願い『全国の精神科病院をタバコフリーに』が大きく進みました。“くまもと”の皆様のおかげです。

今年は 11 月 3 日 4 日と第 13 回日本禁煙学会学術総会が山形テルサであり、橋本先生はじめ皆様に教えていただいたことを活かして、“くまもと”に山形も続けるように尽力しているところです。よろしければぜひいらして“くまもとパワー”を拡散していただければ大変嬉しく思います。

私の所属する NPO 法人山形県喫煙問題研究会はまもなく設立 20 年になりますが、今回あらためて貴会の活動を拝見してもっともっと“くまもと”から学びたいと切に思いました。貴会の活動は地元だけではなく、日本全国の禁煙を推進しているなあとつくづく思います。

くまもと禁煙推進フォーラムのますますのご活躍とご発展を祈念しております。

## 第 2 部

### 活動年表

雑誌への投稿等  
講演会開催記録  
表彰



市民団体から一般社団法人へ

## くまもと禁煙推進フォーラム活動年表

1年目:平成21年度(2009年度)

- 2月 ・熊本禁煙推進フォーラム開設準備会(5名にて開始)
- 4月 ・市民団体 熊本禁煙推進フォーラム設立(4月1日)  
ホームページ開設 <http://square.umin.ac.jp/nosmoke/>  
※2010年(平成22年)に「くまもと禁煙推進フォーラム」と名称変更
- 5月 ・総会(参加者数62名)  
・キックオフミーティングー防煙教育講演者の育成のためにー(熊本日日新聞掲載)  
・禁煙飲食店情報(食べ歩き感想、ホームページ掲載)  
・熊本空港へ受動喫煙対策依頼状
- 7月 ・ジョイフルへ受動喫煙対策の依頼状  
・衆院選熊本立候補予定者アンケート実施(熊本日日新聞掲載)  
・八代市長市議選立候補予定者アンケート実施
- 8月 ・熊本市動植物園へ受動喫煙対策の要望書  
・熊本日日新聞 読者のひろば「タバコは薬物 喫煙は病気」(同掲載)  
・熊本日日新聞 読者のひろば「依存症対処に「控える」ダメ」(同掲載)
- 10月 ・第31回日本薬学会九州支部コロキウム 医療薬学教育における喫煙のとらえ方  
・熊本日日新聞 読者のひろば「禁煙が基本と 認識変えては」(同掲載)
- 11月 ・熊本県教育委員会委員長と面談  
・教育機関の禁煙についてのアンケート実施(熊本日日新聞掲載)
- 12月 ・熊本日日新聞 読者のひろば「たばこ増税で 喫煙減り賛成」(同掲載)
- 1月 ・特別講演会ー社会の禁煙化推進のためにー  
「神奈川県受動喫煙防止条例制定秘話」関口正俊氏(熊本日日新聞掲載)  
・八代市総合体育館へ受動喫煙対策の依頼状  
・熊本交通センター・JR熊本駅へ受動喫煙対策の依頼状  
・熊本日日新聞 読者のひろば「家庭と学校は 無煙環境に」(同掲載)
- 2月 ・喫煙防止授業に使う際の共通スライド第一版作成  
喫煙防止授業受け入れ開始  
・熊本日日新聞 読者のひろば「無煙環境こそ 喫煙の防止策」(同掲載)
- 3月 ・第14回日本産科婦人科学会公開講座「女性のための禁煙サポート」  
(熊本日日新聞掲載)  
・天草保健所主催講演会 タバコを吸わない子どもを育てる  
・熊本保健科学大学 学内禁煙研修会:その後大学は敷地内禁煙化  
・ロゴマークおよび「ツからんに。」ポスター完成

2009年度講演記録(教育40機関6,377名、総数45回6,667名)

(社会の動き)

- ・熊本県内公立学校の敷地内禁煙率熊本全国最低の18%
- ・熊本県産タバコ日本一に
- ・40歳以上の喫煙・熊本県男性30.5%(11位),女性4.6%(24位)
- ・阿蘇市、7月から小・中校敷地内「禁煙・禁酒」

## 2年目:平成22年度(2010年度)

- 4月
  - ・テキスト公開 敷地内禁煙と禁煙外来実践の要点ー受動喫煙のない環境のためにー
  - ・熊本日日新聞 読者のひろば「受動喫煙減へ 灰皿は撤去を」(同掲載)
- 5月
  - ・第2回総会(会員数96名) ※本総会にて改称承認
  - ・脳卒中市民公開講座「ストップ!NO 卒中ー脳卒中とタバコと禁煙方法を中心に」  
(熊本日日新聞掲載)
  - ・熊本日日新聞 はい!こちら編集局「運動会は禁煙に」(同掲載)
- 6月
  - ・タバコ警告表示に関する国内共同研究実施(熊本日日新聞掲載)
  - ・JT将棋日本シリーズ・こども大会に対し関係機関へタバコ規制枠組み条約遵守の要望書
  - ・熊本市保健担当者との面談
  - ・くまもと禁煙支援研究会設立「禁煙外来開設のための講演会」開始  
禁煙外来増やそう 県内医師が研究会結成(熊本日日新聞掲載)  
※2013年までに県内各地で17回の講演会を実施
  - ・第22回参院選熊本選挙区立候補者にタバコ問題アンケート(熊本日日新聞掲載)
- 8月
  - ・熊本県健康づくり推進課課長との面談
- 9月
  - ・崇城大薬学部:新入学生として「非喫煙者」を最低条件(熊本日日新聞掲載)
  - ・県内全禁煙外来設置機関の2009年度実績を調査し公開
  - ・熊本県民総合運動公園(県スポーツ振興事業団)の受動喫煙対策について要望書
  - ・平成22年度熊本市出産をめぐる赤ちゃんとお母さんの安心づくり地域連絡会  
ー特集「妊婦と喫煙」ー (KAB 赤ちゃんと一緒に取材)
- 10月
  - ・熊本大学学長に他の大学にならない敷地内禁煙へ向けた依頼文書送付
  - ・熊本県議と面談
  - ・熊本日日新聞 読者のひろば「たばこ関係者支援し禁煙を」(同掲載)
- 11月
  - ・第41回肥後医育塾・第65回日本呼吸器学会「肺の日」市民公開講座  
「タバコ環境と疾患・禁煙のすすめ」講演(熊本日日新聞掲載)
- 12月
  - ・崇城大学喫煙対策ワーキンググループ会議
  - ・熊本日日新聞 読者のひろば「禁煙への挑戦 応援してます」(同掲載)
  - ・熊本日日新聞 はい!こちら編集局「禁煙パターン別に対処」(同掲載)
- 1月
  - ・禁煙治療ワースト10位(38位)、8.8%  
(熊本日日新聞掲載:禁煙治療保険適用の医療機関)
- 2月
  - ・第59回熊本小児保健研究会「タバコを吸わない子どもを育てるために」  
(熊本日日新聞掲載)
  - ・熊本日日新聞 きょうの発言「禁煙継続のコツ」(同掲載)
  - ・熊本日日新聞 読者のひろば「先客万来には まず禁煙環境」(同掲載)
- 3月
  - ・JR熊本駅の受動喫煙対策について JR九州社長へ依頼状
  - ・国土交通省へ JRの受動喫煙対策強化依頼状
  - ・崇城大学薬学部、保険診療が適応されない学生の禁煙を支援する事業を開始  
(熊本日日新聞掲載:学生の禁煙応援 崇城大薬学部、治療費の7割援助)
  - ・平成23年熊本県議会議員一般選挙立候補予定者・タバコ問題アンケート実施  
(熊本日日新聞:県議選8割が賛成)
  - ・八代市鏡地区小中喫煙防止会議
  - ・熊本大学医学部長へ医学生に対する禁煙サポート講義開始の依頼状

2010年度講演記録(教育58機関6,905名、総数97回9,879名)累計16,546名

### 3年目:平成23年度(2011年度)

- 4月・新熊本県議に「喫煙対策と禁煙推進を依頼する依頼状」送付  
・崇城大学薬学部、入学者非喫煙に限定(熊本日日新聞掲載)
- 5月・新熊本市議に「喫煙対策と禁煙推進を依頼する依頼状」送付  
・くまもと禁煙推進フォーラム作成「禁煙かるた」公開(熊本日日新聞掲載)  
・くまもと禁煙推進フォーラム作成「禁煙・防煙マンガ」制作・公開(同掲載)  
・脳卒中市民シンポジウム(崇城大学市民ホール)  
・第3回総会(会員数116名)  
・ストップ!NO卒中イベント(熊本日日新聞、朝日新聞、毎日新聞掲載)  
・熊本日日新聞 読者のひろば「敷地内禁煙を県内全学校で」(同掲載)
- 6月・妊婦の5%が喫煙 4千人データ分析(熊本日日新聞掲載)  
・熊本日日新聞 読者のひろば「たばこ臭ない熊本の街期待」(同掲載)
- 7月・くまもと禁煙推進フォーラム 出前授業1万3千人超す(熊本日日新聞掲載)  
・ニコチン依存症と敷地内禁煙の意義について考える講演会(熊本日日新聞掲載)  
・熊本日日新聞 読者のひろば「分煙は無効 全面禁煙を」(同掲載)
- 8月・KKウイング喫煙所とスポンサーシップについての考え方についてJリーグへ照会
- 9月・熊本県議と面談
- 10月・ねんりんピック2011熊本「健康ダイスキふえすた」にて禁煙相談実施
- 11月・九州プライマリ・ケアネットワーク第6回ざっくばらん家庭医療勉強会 in 熊本  
「やってみよう!禁煙サポート」  
・「タバコフリーフォーラム in 国会」へ参加
- 12月・くまもと禁煙推進フォーラム・禁煙ソング審査結果発表(熊本日日新聞掲載)  
・平成22(2010)年度 禁煙外来実績調査を公開  
・熊本市へ熊本城マラソンにおける喫煙規制の依頼状(熊本日日新聞掲載)
- 1月・「たばこ警告表示に関するアンケート調査」の結果発表
- 2月・動機付け面接法ワークショップ 開始  
・県および各自治体の首長および教育長へ  
教育機関の禁煙化についてのアンケート調査実施  
・九州国際スリーデーマーチ事務局及び日本ウオーキング協会へ喫煙規制の依頼状  
・医療法人社団陣内会陣内病院 禁煙サポート講演会
- 3月・日本肺癌学会/喫煙問題に関するスライド集公開(作成に協力)  
・熊本市の建物内禁煙にあわせ議会棟も完全禁煙を呼びかける要望書  
(熊本日日新聞掲載:熊本市議会棟も全面禁煙を)  
・熊本県医師会会長との面談・依頼

2011年度講演記録(教育63機関9,137名、総数130回13,684名)累計30,230名

#### (社会の動き)

- ・熊本市立の学校敷地を全面禁煙に 市教委が検討
- ・熊本市施設内禁煙9割超(例外は議会と競輪場)
- ・県内葉タバコ農家3割廃作(928→668戸)
- ・喫煙で死亡年12万9千人(データ発表)
- ・国、喫煙率「10%台前半」目標を明記

## 4年目:平成24年度(2012年度)

- 4月・発足3年 防煙授業や講演会 参加3万人突破(熊本日日新聞掲載)
- ・特別講演会「禁煙環境を整える為のアドバイス」精神科単科病院の取組み紹介
- 5月・市民講演会「時代はスモークフリー」(天草市)
- ・熊本保健科学大学 新入生入学時オリエンテーションに喫煙防止(以後継続実施)
- 6月・第4回総会(会員数154名)
- ・スモークフリー・ウォーク in 熊本 開催(参加者250名)  
(熊本日日新聞、読売新聞掲載、RKK放送)
- ・100%実施は19市町村 教育施設の敷地内禁煙 市民団体調査(熊本日日新聞掲載)



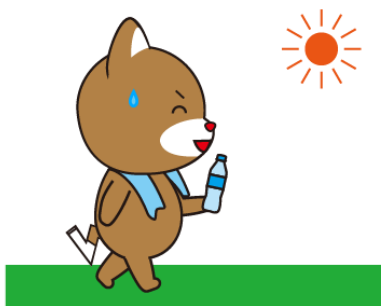
- 7月・熊本県民の受動喫煙に関する知識に影響する要因解析調査
- ・熊本県および市町村議会内の喫煙に関するアンケート調査開始
- ・熊本県民の受動喫煙に関する意識調査(熊本日日新聞掲載:受動喫煙迷惑87%)
- ・朝日新聞「声」:たばこ産業の保護は「公益」か(同掲載)
- ・熊本日日新聞 はい!こちら編集局「県議会分煙に逆行」(同掲載)
- ・熊本大学医学部4年次 禁煙サポート講義(以後継続)
- 8月・日本看護学教育学会第22回学術集会  
禁煙フォーラム「やってみよう! 禁煙サポート」
- ・第24回学生・研修医のための家庭医療学夏期セミナー「禁煙サポート」講演
- ・Tobacco Free Summer Workshop 2012 開催(国立がん研究センターと共催)
- ・熊本県議会による「国の喫煙率低減目標」への反対議決に関するアンケート調査
- ・熊本県議会および県知事へ禁煙推進の陳情  
(熊本日日新聞掲載:県議会意見書/反対回答が6割超)
- ・熊本県および市町村議会内の喫煙に関するアンケート調査公開  
(熊本日日新聞掲載:禁煙実施せず・県内議会調査)
- 9月・女性の結婚と喫煙に関するデータを整理
- ・八代市の公立学校の敷地内禁煙を求める請願採択(熊本日日新聞掲載)
- 10月・熊本日日新聞 はい!こちら編集局「隣人の喫煙、禁煙情報の共有を」(同掲載)
- ・熊本日日新聞 読者のひろば「運動と喫煙のベクトル真逆」(同掲載)
- ・米国モンタナ州(受動喫煙防止法による疾病減少を世界で初めて報告)へ協力依頼
- ・県内私立校・県立校へアンケート調査
- 11月・第71回日本公衆衛生学会喫煙問題自由集会

- 熊本県議会の 2010 年議決、2012 年議決に関する報告とアンケート調査実施
- 12 月
- ・大学学園祭において喫煙に関する調査  
82%の男子と 85%の女子学生が「異性がタバコを吸うこと」に良い印象を示さず
  - ・スポーツ施設におけるアンケート調査、結果公開  
(熊本日日新聞掲載:受動喫煙対策、8割が不十分 県内公的運動施設)
  - ・2012 年時点の熊本県内教育機関の禁煙化状況マップを作成
  - ・全国「がん対策推進計画」における成人喫煙率の数値目標調査
- 1 月
- ・第 2 次熊本県がん対策推進計画素案について不十分とのパブリックコメント送付  
(熊本日日新聞:喫煙率低下数値目標なし、県がん対策計画)
  - ・「全国禁煙推進研究会」の準備説明会と講演内容の公開
  - ・第 126 回熊本小児科学会「タバコを吸わない子どもを育てる」
  - ・熊本日日新聞 読者のひろば「予防こそ治療 対がん英知を」(同掲載)
- 2 月
- ・ホテル熊本テルサの受動喫煙対策について改善依頼状
  - ・山都町学校の敷地内禁煙化を求める(熊本日日新聞掲載)
  - ・肥後医育塾 妊婦の禁煙夫も協力を(熊本日日新聞掲載)
  - ・熊本日日新聞 読者のひろば「ランニングと禁煙の好相性」(同掲載)
  - ・熊本日日新聞 読者のひろば「マラソン声援 たばこなしで」(同掲載)
- 3 月
- ・糖尿病教育ネットワーク KUMAMOTO にて講演

2012 年度講演記録(教育 68 機関 8,541 名、総数 136 回 13,636 名)累計 43,866 名

(社会の動き)

- ・熊本市施設内禁煙 9 割超(例外は議会と競輪場)
- ・喫煙率下げ「見直し」を 熊本県県議会在が国の施策へ反対意見書
- ・全面禁煙、県内学校 65% 全国平均 17 ポイント下回る
- ・がん対策 熊本「不十分」厚生労働省評価
- ・たばこ吸い続ければ余命短縮



5年目:平成25年度(2013年度)

- 4月
  - ・熊本市内の空気のおいしい禁煙飲食店マップ「ごくうまっふ熊本」公開
  - ・九州インプラント研究会学術講演会「禁煙サポート」
  - ・熊本大学医学部保健学科 新入生入学時オリエンテーションにて喫煙防止
- 5月
  - ・禁煙サポートチラシ「禁煙を！」シリーズ公開
  - ・やめたい方の禁煙をサポートする名刺サイズカード資材集公開
  - ・禁煙サポート実施者のための資材公開
  - ・やめたい方の禁煙をサポートする掲示ポスター集公開
  - ・熊本日日新聞 読者のひろば「たばこの煙もPM2.5」(同掲載)
  - ・禁煙推進キャラクター「すわんけん」・「吸う肺くん 吸わん肺くん」発表
- 6月
  - ・受動喫煙防止施策の推進を求める署名活動を実施  
(熊本日日新聞、読売新聞、西日本新聞掲載、RKK 放送)
  - ・第5回総会(会員数192名)
  - ・第13回全国禁煙推進研究会ー2013世界禁煙デー熊本フォーラムー
  - ・第13回全国禁煙推進研究会参照資料集発表
  - ・2013世界禁煙デー熊本フォーラム・禁煙推進宣言

- ① 喫煙対策を推進する専門職として、すべての医療関係者の禁煙を支援・推進します。
- ② すべての医療機関の敷地内全面禁煙を推進し、関連する行事を禁煙化します。
- ③ 日常診療や健診の機会をとらえ、すべての喫煙者に対して、ニコチン依存症という病態を踏まえた禁煙への助言と支援に積極的に取り組みます。
- ④ 医療を学ぶ学生の禁煙と喫煙防止教育をより積極的に取り組みます。
- ⑤ 妊婦、未成年者に対しての喫煙防止と受動喫煙防止を推進します。
- ⑥ 学校保健教育の場を通じて、熊本県の児童・生徒にタバコの有害性やニコチンの依存性などについての喫煙防止教育を推進します。
- ⑦ 公共施設や職場においては、敷地内禁煙または建物内禁煙を旨とした受動喫煙防止を関係諸機関に働きかけ、非喫煙者を守ります。特に教育施設についての敷地内禁煙を推進します。

- ・若い方向けの禁煙サポートチラシ公開
- ・受動喫煙対策進めよう 熊本市で全国禁煙研究会(熊本日日新聞掲載)
- ・禁煙推進の川柳3069点応募、禁煙の大切さ訴えよう(熊本日日新聞掲載)
- 8月
  - ・人吉新聞 読者のひろば「人吉市の学校敷地内禁煙化に際して」(同掲載)
- 10月
  - ・熊本県栄養士会会長との面談・依頼
- 11月
  - ・第2回「健康寿命をのばそう！アワード」厚労省健康局長優良賞受賞
  - ・熊本県新型インフルエンザ等対策行動計画に対してパブリックコメント
- 12月
  - ・熊本県健康を守る婦人の会会長との面談
- 1月
  - ・社内禁煙を実現するためのお役立ち資材集公開
  - ・受動喫煙症 診断機関を(熊本日日新聞掲載)
  - ・第2回健康寿命をのばそう！Award 受賞団体の取り組みが紹介
  - ・熊本県のタバコ・基本データ2014を公開
- 2月
  - ・“受動喫煙症”を考える会／特別講演:受動喫煙症とその診断  
(くまもと経済掲載、RKK 放送)
  - ・「認定禁煙指導薬剤師」育成研修会にて講演「防煙授業」
  - ・全国スモークフリーキャラバンとともに、23,277筆の熊本県民の署名簿を添え  
受動喫煙防止施策の推進を求める要望・陳情書を県知事および県議会議長へ提出



(熊本日日新聞掲載、RKK、TKU、KAB 報道)

- 3 月
- ・熊本日日新聞 はい！こちら編集局「禁煙にはタバコを見ないで」(同掲載)
  - ・熊本日日新聞 読者のひろば「受動喫煙症 理解と対処を」(同掲載)
  - ・熊本県健康を守る婦人の会講演「受動喫煙防止とその社会的効果」
  - ・防煙教育講師育成のための講習会開催
  - ・朝日新聞 声「たばこのリスク、財務相は理解を」(同掲載)

2013 年度講演記録(教育 75 機関 11005 名、総数 143 回 14,030 名)累計 57,896 名



## 6年目:平成26年度(2014年度)

- 4月
  - ・医療者による禁煙支援情報を要約
  - ・「禁煙支援の裏技！」の内容を更新:Ver.3
  - ・山形県の受動喫煙防止条例化を応援する資料提供
- 5月
  - ・第3回禁煙サポーター認定講習会
  - ・第6回総会(会員数203名)
  - ・くまもと禁煙推進フォーラム設立5周年記念誌発表
  - ・受動喫煙曝露測定のため、屋内空気中PM2.5測定事業を開始(熊本日日新聞掲載)
  - ・日本禁煙学会認定「禁煙サポーター認定講習会」を開催
  - ・県内の主な冠婚葬祭場へ受動喫煙対策依頼状
  - ・熊本大学薬学部 新入生入学時オリエンテーションに喫煙防止(1回のみ)
  - ・熊本大学医学部 新入生入学時オリエンテーションに喫煙防止(以後継続)
  - ・リレーフォーライフ in 熊本(白川公園)喫煙とがん講演
  - ・熊本日日新聞連載「働きざかりの健康が危ない！」(4)  
たばこと受動喫煙 煙で子どもにも悪影響(同掲載)
- 6月
  - ・健康を守る婦人の会阿蘇支部にて講演
  - ・熊本日日新聞連載「働きざかりの健康が危ない！」(5)  
ニコチン依存症 禁煙、短期間で効果実感(同掲載)
- 8月
  - ・長崎がんばらんば国体における喫煙対策依頼状を発送
  - ・化学物質過敏症・受動喫煙症の啓発活動「京都カナリヤ会」会報第13号に掲載
  - ・禁煙外来案内用のリーフレットを公開
  - ・禁煙資料館「タバコをやめたい！」方が選択する禁煙法を改訂
  - ・健康を守る婦人の会宇城支部、同八代支部、同荒玉支部にて講演
- 10月
  - ・ホームページをリニューアル
  - ・禁煙サポーター認定講習会(2回目)を開催
  - ・島根大学医学部附属病院情報誌しろうさぎ38号にすわんけん貢献
- 11月
  - ・崇城大学学園祭井芹祭にて禁煙ブース
  - ・熊本日日新聞 読者のひろば「選挙事務所で禁煙率先して」(同掲載)
- 12月
  - ・禁煙・防煙講師育成のための講習会開催
  - ・熊本国際教育を進める会 講演
- 1月
  - ・雑誌「産業保健と看護」のプレゼント資材を公開
  - ・球磨地域振興局「環境面から考える子どもの健康づくり」
- 2月
  - ・パレア祭りにて禁煙啓発ブース
  - ・熊本市薬剤師会、玉名市郡薬剤師会の市民イベントにて禁煙啓発ブース
- 3月
  - ・禁煙推進キャラクター「すわんけん」がLINEスタンプにデビュー
  - ・熊本日日新聞連載「働きざかりの健康が危ない！」(23)  
仕事上の喫煙 半減させた事務所も(同掲載)

2014年度講演記録(教育65機関9,368名、総数145回13,672名)累計70,892名  
2014年度は主に翌年の第9回日本禁煙学会学術総会の準備が活動の主となる

(社会の動き)

・労働安全衛生法改正法:事業主は従業員の受動喫煙防止の努力義務

## 7年目:平成27年度(2015年度)

- 4月・熊本県立大学 新入生入学時オリエンテーションにて喫煙防止(1回のみ)  
・街頭健康相談(禁煙)
- 5月・第7回総会(会員数183名)  
・市民公開講座:寝たきり・認知症を防ぐー脳卒中やロコモティブ症候群の予防ー(熊本日日新聞掲載)  
・禁煙サポーター認定講習会(3回目)  
・厚生労働省 健康寿命をのばそう! Smart Life Project ですわんけん登場  
・厚生労働省 健康寿命をのばそう! Smart Life Project で当会の活動が紹介  
・熊本県栄養士会 特別講演 COPDの治療ー私たちにできることー  
・国立熊本医療センター研修会 動脈硬化性疾患の予防としての禁煙サポート
- 6月・荒尾市健康福祉まつり 禁煙ブース
- 7月・崇城大学薬学部 新入生入学時オリエンテーションにて喫煙防止(以後継続)
- 8月・禁煙支援&禁煙外来のための特別講演会(熊本市医師会)
- 9月・タバコフリーキッズ in 熊本(熊本日日新聞掲載)  
・きれいな空気くまもと:まちなかミーティング(熊本日日新聞掲載)  
・8020推進員合同研修会 特別講演
- 10月・熊本保健科学大学杏祭 禁煙ブース
- 11月・日本禁煙学会認定指導者試験直前講習会  
・第9回日本禁煙学会学術総会および市民公開講座(熊本日日新聞掲載)  
・第9回日本禁煙学会学術総会大会宣言

- ① タバコの規制に関する世界保健機関枠組条約(FCTC)の順守・履行を国へ促します。
- ② 喫煙対策を推進する専門職として、すべての医療関係者の禁煙を支援・推進します。
- ③ 病院敷地内禁煙を通して、病院の利用者が禁煙治療を受けられる機会が増えることを推進します。
- ④ 専門職の教育や研修プログラムにおける喫煙対策や禁煙支援教育を推進します。
- ⑤ 医療を学ぶ学生の禁煙と喫煙防止教育をより積極的に取り組みます。
- ⑥ 学校保健の場を通じて、児童・生徒にタバコの有害性などについての健康および喫煙防止教育を推進します。
- ⑦ 公共施設や職場においては、敷地内禁煙を旨とした受動喫煙防止を関係機関に働きかけ、非喫煙者を守ります。家庭内における受動喫煙防止を推進します。
- ⑧ 禁煙を含めたNCD対策を推進し、健康寿命の延伸を図ります。

- ・日本医療マネジメント学会シンポジウム 健康な地域社会を造るための組織作り
- ・崇城大学学園祭井芹祭 禁煙ブース
- 2月・第4回禁煙サポーター認定講習会  
・熊本市動植物園へ受動喫煙対策の依頼状
- 3月・熊本空港における受動喫煙対策の依頼状  
・広島県薬剤師会 認定禁煙指導薬剤師セミナー  
・福岡市健康づくりサポートセンター講演会 タバコと美容&健康

2015年度講演記録(教育82機関11,799名、総数160回16,915名)累計87,807名

8年目:平成28年度(2016年度)

- 4月
  - ・熊本地震において困難な状況にある方の健康維持のためのリーフレット公開
  - ・熊本地震に対して一肺炎を予防しましょうーポスター公開
  - ・日本脳卒中協会、日本脳卒中学会、ファイザー株式会社  
熊本地震「復興には、まず健康」ポスター作成に協力
- 5月
  - ・任意の市民団体から一般社団法人へ改組
  - ※事業年度:5月～4月末へ変更
  - ・第8回総会(会員数150名)
  - ・第16回全国禁煙推進研究会2013新居浜フォーラムへの参加
  - ・熊公徳会カルチャーセンター 脳とこころを健康に保って健康寿命の延伸
- 6月
  - ・第13回荒尾市健康福祉まつり 禁煙ブース
  - ・日本呼吸器内視鏡学会市民公開講座 咳とタバコー咳は呼吸器からのSOSー
  - ・熊本日日新聞 イチ押し情報局＝未成年の喫煙予防に尽力
- 7月
  - ・ヒロ・デザイン専門学校にて講演
- 9月
  - ・第1回くまもと禁煙治療セミナー「防煙授業と病院敷地内禁煙」
  - ※改組に伴いセミナーの名称と回数を新たに開始
  - ・日本禁煙学会熊本県支部発足に協力
  - ・熊本日日新聞 日本禁煙学会県支部が発足 禁煙サポーター育成、セミナーなど実施
  - ・熊本日日新聞「すわんけん」頑張るけん  
熊本発の禁煙PR“犬”「ゆるキャラグランプリ」に初参戦(同掲載)
- 10月
  - ・ホテルニューオータニへ受動喫煙対策の依頼状
  - ・熊本県市町村職員共済組合への講演(2回)
- 11月
  - ・ゆるキャラグランプリ(愛媛県)への参加  
(企業・その他ランキング579位中77位、総合1414位中204位/14852pt)  
(新居浜市医師会の「すわんぞな」、日本循環器学会の「すわん君」と交流)
  - ・TKU てれくまくん:禁煙が必要なわけ・禁煙のコツ
- 12月
  - ・日本肺癌学会学術集会 禁煙サポート
  - ・広島県看護協会研修会 効果的な保健指導のポイントー禁煙支援に関する保健指導
- 1月
  - ・兵庫県薬剤師会 禁煙サポート講演
  - ・熊本日日新聞 ことばの点滴(88)「若年者の禁煙治療」喫煙歴問わず保険適用
- 2月
  - ・第2回くまもと禁煙治療セミナー「保健・医療者のためのスイーツセミナー」
  - ・山都町消防団講演 タバコの害と禁煙
- 3月
  - ・第3回くまもと禁煙治療セミナー「教育と喫煙 未来の子ども達の育成のために」
  - ・平成28年度健康スポーツ医学再研修会 スポーツとタバコ
  - ・広島県薬剤師会認定禁煙アドバイザー育成研修会 タバコに対する社会的依存
  - ・受動喫煙に関する全国インターネット調査公開
  - ・熊本日日新聞 たばこの煙「不快」8割 九看大など意識調査(同掲載)  
受動喫煙「不快」8割＝場所は飲食店が最多  
厚労省の受動喫煙防止法案に国民の73%が賛成  
厚労省の受動喫煙防止法案に飲食業に従事している方々も65%が賛成
  - ※国会および東京都にて記者会見4回、90以上のマスコミで報道  
2018年の改正受動喫煙防止法の成立に大きく貢献
- 4月
  - ・街頭相談(禁煙)

2016 年度講演記録(教育 65 機関 6,166 名、総数 120 回 10,518 名)累計 98,325 名

(社会の動き)

- 4 月熊本地震発生
- 熊本県議会:国の受動喫煙防止対策強化に大きな懸念を表す受動喫煙防止対策強化措置に対する意見書が採択
- 喫煙の健康影響に関する検討会報告書(新版タバコ白書)公開



9年目:平成29年度(2017年度)

- 6月
  - ・第9回総会(会員数119名)
  - ・第4回くまもと禁煙治療セミナー「企業の喫煙対策」
  - ・全国指定自動車学校経営協議会青年会「健康経営のすすめ」
  - ・熊本県看護協会講演:動機づけ面接
  - ・第14回呼吸循環系理学療法セミナー:呼吸器疾患と禁煙
- 7月
  - ・熊本県共済組合 健康寿命の延伸のための健康づくり(2回実施)
  - ・日本臨床腫瘍学会講演:禁煙サポート、簡単な声かけ法
- 8月
  - ・第5回くまもと禁煙治療セミナー  
「禁煙サポートを行う保健・医療関係者のためのブラッシュ・アップセミナー」
  - ・企業の喫煙対策のため「KDS(熊本県内企業)の禁煙プロジェクト」を公開
  - ・あすの介護を考える会 受動喫煙も含むタバコの害と禁煙支援のコツ
  - ・熊本県健康を守る婦人の会八代支部大会 講演:喫煙と受動喫煙
- 10月
  - ・第6回くまもと禁煙治療セミナー「禁煙に関する講師育成のための講習会」
  - ・肥後医育塾 講演:大気汚染と喫煙と社会
  - ・熊本県八代地域振興局講演:受動喫煙について
- 11月
  - ・禁煙指導セミナー(熊本県保険医協会と共催)  
「喫煙と禁煙サポート/加熱式タバコ・電子タバコへはどう対応すべきか」
  - ・熊本県健康づくり県民会議より 地域活動部門の表彰
  - ・熊本日日新聞 受動喫煙のない社会に(同掲載)
  - ・たまな健康食育フェア「健康講演会」知って欲しい 健康づくりの基本!
- 12月
  - ・第7回くまもと禁煙治療セミナー「大学・短期大学・専門学校学生への禁煙教育」
  - ・加熱式タバコに関する啓発リーフレットを公開
  - ・熊本日日新聞 KDS 優良賞「健康経営」の取り組み評価(同掲載)
  - ・熊本県総合保健センター講演会 Do you know たばこの真実!?
  - ・菊池合志倫理法人会 小さな企業がはじめた健康経営
- 1月
  - ・RKK 健康経営について
- 2月
  - ・熊本日日新聞 喫煙リスク 本数減では低下望めず(同掲載)
  - ・宇城地区薬物乱用防止指導員協議会 地域における薬物乱用防止対策について
- 3月
  - ・熊本市議会棟の施設内禁煙に関する請願(平成30年請願第3号)→不採択
  - ・KAB 健康経営について
  - ・阿蘇倫理法人会・熊本市託麻倫理法人会:健康経営のすすめ
- 4月
  - ・街頭相談(禁煙)

2017年度講演記録(教育48機関5,654名、総数109回13,151名)累計111,476名

(社会の動き)

- ・2020東京オリンピック・パラリンピック開催に向けた受動喫煙対策の法制化の動き  
賛成・反対の意見の対立

10年目：平成30年度(2018年度)

- 5月・第8回くまもと禁煙治療セミナー  
「イチから学ぶ禁煙学ー認定指導者を目指す方のためにー」
- 6月・第10回総会(会員数131名)
  - ・日本禁煙学会と共に日本禁煙学会認定試験実施  
(直前学習会：第9回くまもと禁煙治療セミナー)
  - ・市民公開講座(第10回くまもと禁煙治療セミナー)  
健康寿命に足し算 引き算  
ー復興にはまず健康：循環器疾患・がん予防のためにできることー
  - ・就学前後の子どもの喫煙防止事業：禁煙絵本・紙芝居無償配布(計200冊)
- 9月・「社内禁煙を実現するためのお役立ち資料集」公開
- 10月・第11回くまもと禁煙治療セミナー  
「受動喫煙防止と加熱式タバコの問題点をどう伝えるか」
  - ・熊本市動植物園、熊本地震後の全面開業に合わせ敷地内全面禁煙の依頼状
- 11月・第12回くまもと禁煙治療セミナー「禁煙外来の開設と禁煙治療」
- 1月・喫煙と認知症(熊本日日新聞掲載)
- 3月・グローバルブリッジジャパンプロジェクトセミナー  
受診者や患者の禁煙を手伝う(熊本大学附属病院山崎記念会館)
- 4月・街頭相談(禁煙)
  - ・第14回くまもと禁煙治療セミナー 介護施設の禁煙(グランメッセ熊本)
  - ・熊本県保険医協会主催  
医療機関の敷地内禁煙化講演会(くまもと県民交流館パレア)

2018年度講演記録(教育74機関6,089名、総数149回10,771名)累計122,247名

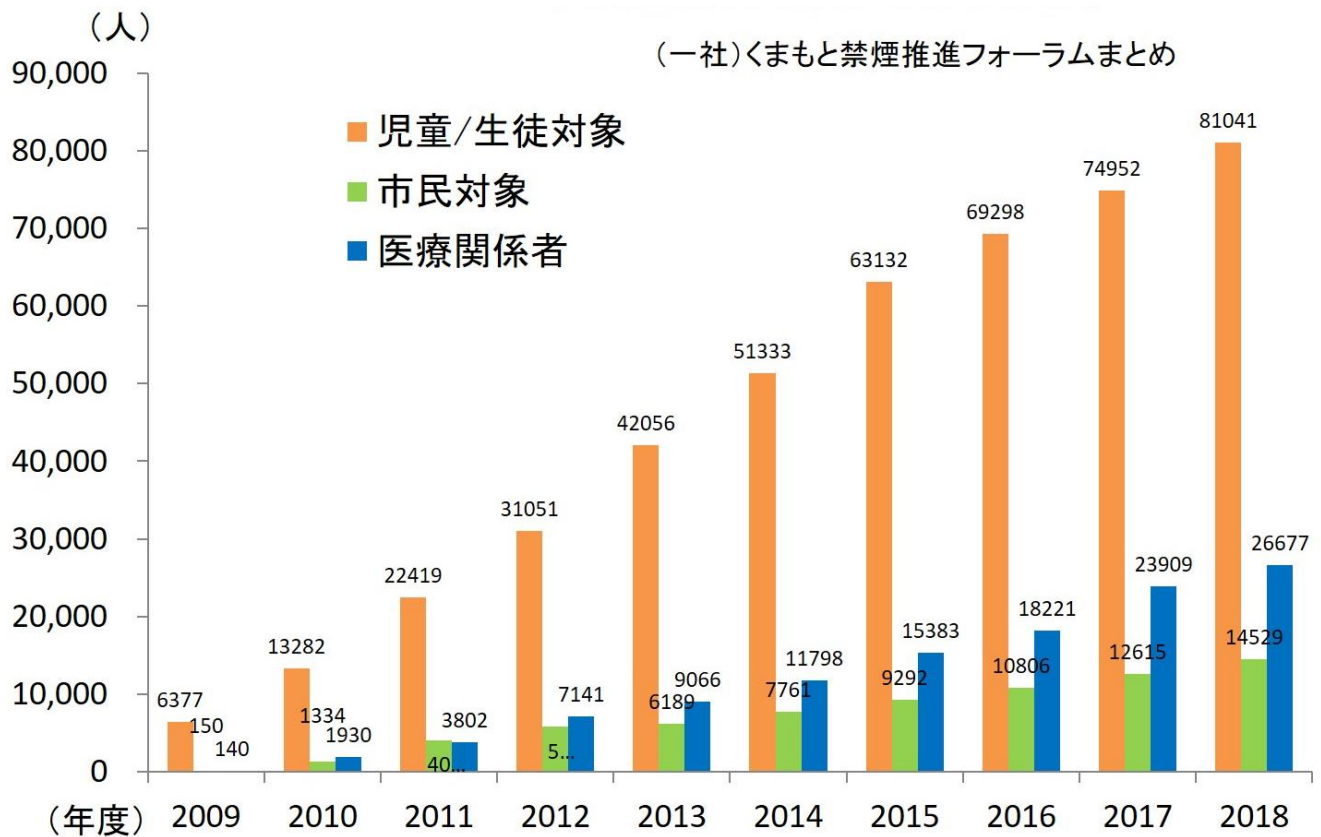
(社会の動き)

- ・受動喫煙の対策強化を盛り込んだ健康増進法改正案が成立
- ・東京都受動喫煙防止法が成立
- ・他の都道府県においても受動喫煙防止条例制定の動き
- ・神奈川県、兵庫県においては受動喫煙防止条例強化の動き



## 授業および講演会の集計(累計)

※平成 21(2009)年度から平成 30(2018)年度までの集計結果



■平成 21(2009)年度から平成 30(2018)年度の 10 年間の活動にて、喫煙防止講義を受講した児童生徒は 81,041 人(638 回の講義)、講演を聞かれた市民の方々は 145,29 人(201 回の講演)、医療関係者は 26,677 人(382 回の講演)となった。全合計では、約 12 万人超の県民の方々へ講演や授業を実施した(講義・講演実施回数計 1,221 回)。

■上記のうち、禁煙サポートや禁煙外来の情報を伝えるために開催した「くまもと禁煙支援研究会」は、15 地区の医師会計 16 回、特別講演会 1 回、合計 17 回の講演会を開催した。





医学雑誌、学術誌等への発表

- 1 橋本洋一郎,他  
くまもと禁煙推進フォーラムの設立と活動 日本禁煙学会雑誌 5:59-65,2010.
- 2 川俣幹雄  
高速道路走行中の乗用車における受動喫煙曝露濃度  
日本禁煙学会雑誌 5:103-110,2010.
- 3 高野義久  
保険が適応になる禁煙治療には条件がありますか? 治療 92:1780-1781,2010.
- 4 高野義久  
ニコチン依存症とはどのようなものですか? 治療 92:1840-1841,2010.
- 5 高野義久  
禁煙補助薬の効用と使用法 治療 92:1848-1849,2010.
- 6 橋本洋一郎  
8割以上がたばこの警告表示支持 Japan Medicine 2010 年一般記事
- 7 高野義久  
私の秘密兵器 喫煙1年分のタールの瓶詰め 禁煙の動機付けや 中高生の教育に  
日経メディカル 2010 年 10 月号
- 8 高野義久  
明日からできる禁煙指導「本数を減らす」「軽いたばこ」は NG  
成功の第一歩は禁煙補助薬の上手な活用 日経メディカル 2010 年 11 月号
- 9 橋本洋一郎,他  
脳卒中の予防 禁煙・減塩・減量から 熊本保険医新聞 422:pp12,2011.
- 10 橋本洋一郎,他  
禁煙治療の考え方 medical practice 28:357,2011.
- 11 高野義久  
タバコを吸わない子どもを育てるために～私たちにできること～  
くまもと小児保健 29:2-7,2011.
- 12 藤田貴子  
天草地域における小中学校敷地内禁煙について  
くまもと小児保健 29:20-22,2011.
- 13 橋本洋一郎  
脳卒中と喫煙 Brain and Nerve 63:483-490,2011.
- 14 橋本洋一郎  
脳卒中市民シンポジウム「脳卒中の予防」 日本脳卒中協会 web 採録 2011.
- 15 橋本洋一郎,他  
禁煙支援と禁煙外来① 月刊保団連 1066:49-52,2011.
- 16 橋本洋一郎,他  
禁煙支援と禁煙外来② 月刊保団連 1067:49-52,2011.
- 17 橋本洋一郎  
禁煙編(予防にはタバコを止める意志を持って) PfizerPRO 2011.6.8.
- 18 橋本洋一郎  
禁煙外来を始めてみませんか  
熊本県保険医協会新聞 2011 年4月号(第 425 号,4 月 5 日).

- 19 橋本洋一郎  
禁煙外来 medical practice 28:942,2011.
- 20 橋本洋一郎  
1本だけおぼけ medical practice 28:1125,2011.
- 21 橋本洋一郎  
禁煙編(予防にはタバコを止める意志を持って)  
Japan Medicine MONTHLY 2011年6月号(N0.17),pp11(5月25日号).
- 22 橋本洋一郎  
バレニクリン medical practice 28:1298,2011.
- 23 橋本洋一郎  
ちょっと過激な禁煙学 Medical Tribune 144:76-77,2011.
- 24 橋本洋一郎  
ちょっと過激な禁煙学 the Pharmacist+ 4:5,2011.
- 25 橋本洋一郎  
禁煙のススメ the Pharmacist+ 5:5,2011.
- 26 橋本洋一郎  
『禁煙治療-禁煙補助薬の活用-』私の処方 Modern Physician 31:1383,2011.
- 27 橋本洋一郎  
『禁煙のための禁煙外来開設』診療の秘訣 Modern Physician 31:1522,2011.
- 28 橋本洋一郎  
喫煙者のリスクの見極め方  
脳卒中プライマリ・ケア プリメド社(大阪),2011,pp86-89.
- 29 橋本洋一郎  
脳卒中を発症させない禁煙支援  
脳卒中プライマリ・ケア プリメド社(大阪),2011,pp139-147.
- 30 高野義久,他  
たばこ警告表示に関する研究 調査結果報告書 2012.
- 31 大場京子,他  
挙児希望夫婦における喫煙の実態と意識 産婦人科の実際 61:897-902,2012.
- 31 高野義久,他  
妊娠中と産後における母親の喫煙像-熊本市データベースより-  
熊本県母性衛生学会雑誌 15:19-24,2012.
- 32 橋本洋一郎  
禁煙継続と禁煙補助薬使用上の留意点 日本医事新報 4593:54-55,2012.
- 33 橋本洋一郎  
予防にはタバコを止める意志を持って ブレインナーシング 28:686-687,2012.
- 34 橋本洋一郎,他  
喫煙 ブレインナーシング 2012年夏季増刊号,pp62-68,2012.
- 35 橋本洋一郎,他  
禁煙補助薬 ブレインナーシング 2012年夏季増刊号,pp232-234,2012.
- 36 橋本洋一郎  
喫煙と脳卒中 日本医師会雑誌 141:1942-1946,2012.
- 37 高野義久,他  
熊本県民の受動喫煙に関するアンケート調査 日本禁煙学会雑誌 7:83-92,2012.

- 38 高野義久  
呼吸器科クリニックの糖尿病事情 糖尿病診療マスター 11:406-407,2013.
- 39 高野義久  
COPD の慢性期ケアのコツ JIM 23:749-751,2013.
- 40 高野義久,他  
COPD 患者における禁煙の重要性とトータルケア Smoke Free VIEWS 9:4-7,2013.
- 41 高野義久,他  
熊本県内の小中学生を対象とした喫煙に関する実態調査  
熊本県母性衛生学会雑誌 16:5-11,2013.
- 42 橋本洋一郎,他  
禁煙活動の組織化—くまもと禁煙推進フォーラム— 日本禁煙学会雑誌 8:98-99,2013.
- 43 高野義久,他  
医療機関の敷地内禁煙と禁煙支援—禁煙支援に関するアンケートから—  
日本禁煙学会雑誌 8:110-118,2013.
- 44 くまもと禁煙推進フォーラム  
キツエンからキンエンに。—熊本県における禁煙推進活動— 健康づくり 433:32,2014.
- 45 くまもと禁煙推進フォーラム  
キツエンからキンエンに。—熊本県における禁煙推進活動—  
健康寿命をのぼそう！アワード受賞プロジェクト事例の紹介(厚労省)2014
- 46 橋本洋一郎,他  
禁煙支援の実際 脳神経外科速報 24:776-781,2014.
- 47 橋本洋一郎,他  
V.危険因子 喫煙  
最新脳卒中学(上)-最新の診断と治療- 日本臨床 72(増):293-297,2014.
- 48 高野義久,他  
禁煙推進活動の現状と将来 Lung Cancer Cutting Edge (LCCE) pp1-4,2014.
- 49 高濱 寛,他  
受動喫煙防止対策後進県での取り組み チャイルドヘルス 17:41-44,2014.
- 50 藤本恵子,他  
これならできる禁煙支援第1回 禁煙支援のキホン「5A アプローチ」を学ぼう  
産業保健と看護 7:40-43,2015.
- 51 藤本恵子,他  
これならできる禁煙支援第2回 タバコをやめる気のない“無関心期”の方へのアプローチ  
産業保健と看護 7:130-133,2015.
- 52 橋本洋一郎,他  
第9回日本禁煙学会学術総会の開催に向けて 日本禁煙学会雑誌 10:2-6,2015.
- 53 伊藤康幸,他  
脳卒中と喫煙 ブレインナーシング 31:312-314,2015.
- 54 後藤美和,他  
中学校1年生を対象とした喫煙に対する意識と喫煙防止授業の評価  
社会薬学 34:34-41,2015.
- 55 藤本恵子,他  
これならできる禁煙支援第3回 禁煙したいような、禁煙したくないような“関心期”の方への  
アプローチ 産業保健と看護 7,2015.

- 56 藤本恵子,他  
これならできる禁煙支援第4回 具体的な禁煙方法を探し始めた“準備期”の方へのアプローチ 産業保健と看護 7,2015.
- 57 藤本恵子,他  
これならできる禁煙支援第5回 「スタートしたが継続に不安」実行期の方へのアプローチ 産業保健と看護 7,2015.
- 58 藤本恵子,他  
これならできる禁煙支援第6回 「タバコのない生活が普通になる」維持期の方へのアプローチ 産業保健と看護 7,2015.
- 59 橋本洋一郎,他  
喫煙 Modern Physician 35:590-594,2015.
- 60 橋本洋一郎,他  
喫煙 動脈硬化予防 15:96-100,2016.
- 61 高野義久  
禁煙サポートー臨床現場での声かけ方法ー  
日本臨床内科医会会誌 30:656-661,2016.
- 62 橋本洋一郎  
第9回日本禁煙学会学術総会を終えてータバコとNCDー  
日本禁煙学会雑誌 11:15-25,2016.
- 63 水野雄二,他  
シンポジウム「病院の敷地内禁煙の問題点と進め方」報告 1. がん診療連携拠点病院等への敷地内禁煙のアンケート 日本禁煙学会雑誌 11:130-135,2016.
- 64 川合厚子,他  
シンポジウム「病院の敷地内禁煙の問題点と進め方」報告 2. 敷地内禁煙実践の方法と対策 日本禁煙学会雑誌 11:136-135,2016.
- 65 佐藤英明,他  
シンポジウム「病院の敷地内禁煙の問題点と進め方」報告 3. 多職種協働で実現した単科精神科病院の敷地内禁煙ー煙害防止活動理念にもとづく試行錯誤の4年間と今後の課題ー  
日本禁煙学会雑誌 12:49-54,2017.
- 66 橋本洋一郎  
喫煙と認知症 JSA News #51:4,2017.
- 67 永田佳子  
企業発展の礎は健康経営  
東京商工会議所ビジネスハンドブック 2017 2:18-19,2017.
- 68 永田佳子  
トップ自らが推進する健康経営はレストラン経営にまで発展  
産業保健と看護 9:29-33,2017.
- 69 内田友二,他  
タバコ煙抽出液により誘導される炎症性サイトカインとPDEIV阻害薬によるIL-8産生抑制効果 アレルギーの臨床 37:69-73,2017.
- 70 高野義久,他  
新型タバコとは何か? われわれはどう対応すべきか?  
治療 99:1370-1376,2017.

- 71 高野義久  
禁煙サポート:5A アプローチ 治療 99:1421-1425,2017.
- 72 橋本洋一郎  
脳梗塞後の喫煙継続は転帰不良因子—なぜ脳梗塞になっても禁煙できない?—  
Medical Tribune 2017.12.21
- 73 橋本洋一郎  
安全なレベルの喫煙は存在しない Medical Tribune 2018.2.5
- 74 永田佳子  
KDS グループ Healthcare NEXT 3:13,2018.
- 75 岩村健司,三村孝俊,他  
熊本保健科学大学における学生の喫煙に関する実態調査  
熊本保健科学大学研究誌 15:89-99,2018.
- 76 内田友二, 他  
薬学部生の喫煙状況と喫煙開始の契機となった環境—キャンパス禁煙下の薬学部生を対象  
とした調査— 九州薬学会雑誌 72:7-11, 2018.
- 77 Takako Fujita et al. Secondhand Smoke and Streptococcal Infection in Young Children  
Under Japan's Voluntary Tobacco-Free Policy. Population Health Management 2018 Aug 16.  
doi: 10.1089/pop.2018.0053.
- 78 高野義久  
受動喫煙による疾患と対策 医学と薬学 75:1537-1548, 2018.
- 79 水野雄二  
アルデヒドが心筋梗塞、がんを生む: お酒で顔が赤くなる人、要注意! 青灯社, 2019.
- 80 高野義久  
ニコチン依存症とは 治療 101:405-410, 2019.
- 81 Takako Fujita et al. Risk of depressive disorders after tobacco smoking cessation: a  
retrospective cohort study in Fukuoka, Japan. BMJ Open. 2019 Mar 23;9(3):e025124. doi:  
10.1136/bmjopen-2018-025124.
- 82 橋本洋一郎. 禁煙. マスター脳卒中学 田川皓一・橋本洋一郎・稲富雄一郎編集、西村書店、  
東京、pp120-127, 2019.



## 講演会等の実施の記録

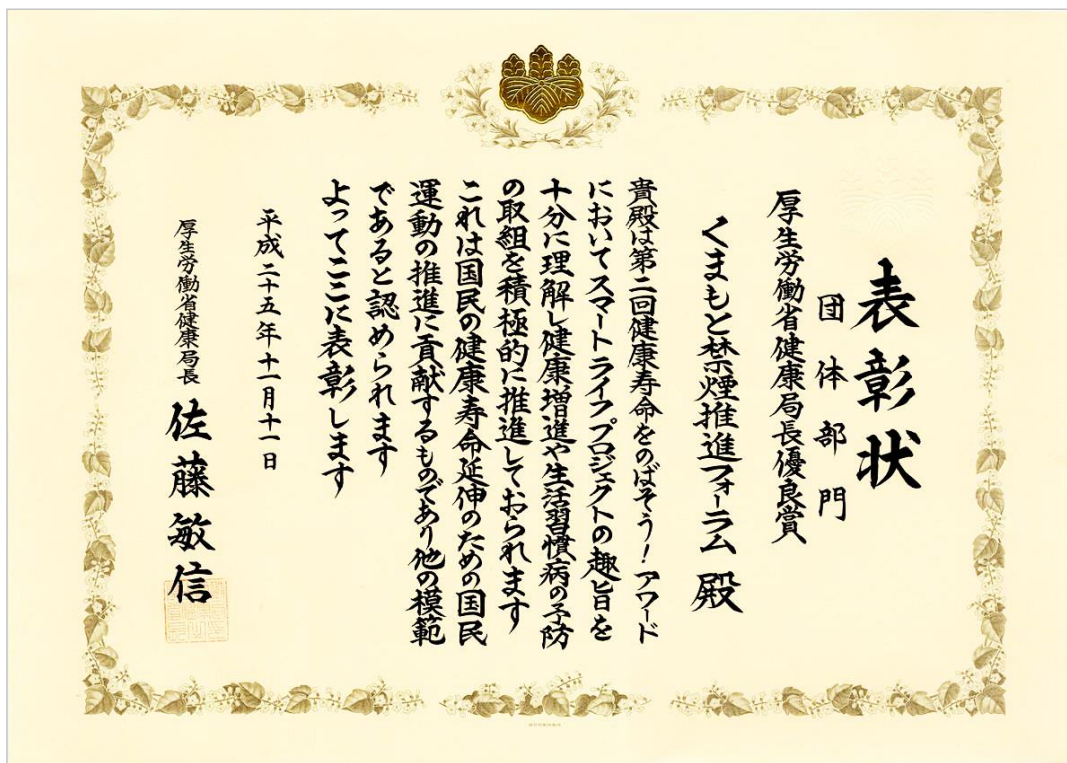
- 2009.5.31 第1回くまもと禁煙推進フォーラム:キックオフミーティング(済生会熊本病院)
- 2010.5.30 脳卒中市民公開講座 ストップ!NO 卒中  
ー脳卒中とタバコと禁煙方法を中心にー(ウェルパルクまもと)
- 2010.6.16 くまもと禁煙支援研究会設立 第1回講演会(熊本大学医学部山崎記念館)
- 2010.6.24 第2回くまもと禁煙支援研究会講演会(菊池郡市医師会館)
- 2010.10.13 第3回くまもと禁煙支援研究会講演会(八代市医師会館)
- 2010.10.28 第4回くまもと禁煙支援研究会講演会(人吉市アンジェリーク平安)
- 2010.10.28 第5回くまもと禁煙支援研究会講演会(天草地域医療センター)
- 2010.11.13 第41回肥後医育塾「肺の日」市民公開講座  
「タバコ環境と疾患・禁煙のすすめ」講演(崇城大学市民ホール)
- 2011.2.23 第6回くまもと禁煙支援研究会講演会(上益城郡医師会/通潤山荘)
- 2011.5.28 脳卒中市民シンポジウム開催(崇城大学市民ホール)
- 2011.5.29 ストップ!NO 卒中イベント開催(熊本市上通びふれす広場)
- 2011.6.14 第7回くまもと禁煙支援研究会講演会(熊本市医師会館)
- 2011.6.24 第8回くまもと禁煙支援研究会講演会(鹿本郡市医師会館)
- 2011.7.15 ニコチン依存症と敷地内禁煙の意義について考える(ウェルパルクまもと)
- 2011.8.3 ニコチン依存症と禁煙治療について(くまさん倶楽部社屋)
- 2011.8.30 第9回くまもと禁煙支援研究会講演会(阿蘇郡市医師会館)
- 2011.9.2 第10回くまもと禁煙支援研究会講演会(鹿本郡市医師会館)
- 2011.9.11 ニコチン依存症や禁煙支援についての講演会(アステム薬学セミナー)
- 2011.11.19 第6回ざっくばらん家庭医療勉強会 in 熊本  
やってみよう!禁煙サポート(熊本大学医学部総合臨床研修センター)
- 2011.11.24 タバコフリーフォーラム in 国会(東京都・国会内)
- 2011.12.5 第11回くまもと禁煙支援研究会講演会(玉名郡市医師会館)
- 2012.2.4 動機付け面接法ワークショップ in 熊本(以後継続実施)
- 2012.2.9 第12回くまもと禁煙支援研究会講演会(下益城郡医師会館)
- 2012.2.25 禁煙支援講演会開催(医療法人社団陣内会 陣内病院)
- 2012.3.28 第13回くまもと禁煙支援研究会講演会(荒尾市医師会館)
- 2012.4.14 第14回くまもと禁煙支援研究会・特別講演会  
「禁煙環境を整える為のアドバイス」(熊本市医師会館)
- 2012.5.19 「スモークフリー・ウォーク in 熊本」実施(熊本市下通~新市街)
- 2012.6.3 時代はスモークフリー開催(天草市民センター)
- 2012.8.11 Tobacco Free Summer Workshop 2012(熊本市国際交流会館)
- 2013.1.20 積み重ねてきた講演内容の公開を兼ねた講演会開催(済生会熊本病院)
- 2014.3.8 第1回禁煙・防煙講師育成のための講習会を開催(熊本市市民病院)
- 2013.3.10 糖尿病教育ネットワーク KUMAMOTO(崇城大学市民ホール大会議室)
- 2013.6.9 第13回全国禁煙推進研究会-2013  
世界禁煙デー熊本フォーラムー開催(くまもと県民交流館パレア)
- 2014.2.1 「受動喫煙症」を考える会開催(熊本大学医学部附属病院医学教育図書棟)  
・循環器内科の立場から・神経内科の立場から・呼吸器科の立場から  
・受動喫煙の防止法とその社会的効果。特別講演:受動喫煙症とその診断
- 2014.5.31 禁煙サポーター認定講習会(熊本市現代美術館ホール)

- 2014.10.26 第2回禁煙サポーター認定講習会(済生会熊本病院)
- 2014.12.7 第2回禁煙・防煙講師育成のための講習会(崇城大学市民ホール)
- 2015.5.31 第3回禁煙サポーター認定講習会(市民会館崇城大学ホール)
- 2015.5.31 市民公開講座:寝たきり・認知症を防ぐ  
ー脳卒中やロコモティブ症候群の予防ー(市民会館崇城大学ホール)
- 2015.8.28 禁煙支援&禁煙外来のための特別講演会開催(熊本市医師会館)
- 2015.9.8-9 国立がん研究センターと共同、タバコフリーキッズ in 熊本
- 2015.9.27 きれいな空気くまもと:まちなかミーティング開催(熊本市上通り)
- 2015.11.1 日本禁煙学会認定指導者試験直前講習会(熊本市市民病院)
- 2015.11.21-22 第9回日本禁煙学会学術総会(市民会館崇城大学ホール・国際交流会館)
- 2015.11.22 第9回日本禁煙学会学術総会にあわせて市民公開講座
- 2016.2.28 第4回禁煙サポーター認定講習会
- 2016.9.11 第1回くまもと禁煙治療セミナー(くまもと県民交流館パレア)
- 2017.2.26 第2回くまもと禁煙治療セミナー  
保健・医療者のためのスイーツセミナー(熊本保健科学大学)
- 2017.3.12 第3回くまもと禁煙治療セミナー  
教育と喫煙ー未来の子どもたちの育成のために(人吉医療センター)
- 2017.6.4 第4回くまもと禁煙治療セミナー 企業の喫煙対策(熊本市現代美術館)
- 2017.8.6 第5回くまもと禁煙治療セミナー  
禁煙サポートを行う保健・医療関係者のためのブラッシュ・アップセミナー(熊本機能病院)
- 2017.10.1 第6回くまもと禁煙治療セミナー  
禁煙に関する講師育成のための講習会(医療法人社団清心会春日クリニック)
- 2017.11.10 熊本県保険医協会主催禁煙指導セミナー  
喫煙と禁煙サポート/加熱式タバコ・電子タバコへはどう対応すべきか  
(くまもと県民交流館パレア)
- 2017.12.17 第7回くまもと禁煙治療セミナー  
大学・短期大学・専門学校学生への禁煙教育(熊本保健科学大学)
- 2018.5.13 第8回くまもと禁煙治療セミナー イチから学ぶ禁煙学  
ー認定指導者を目指す方のためにー(市民会館シアーズホーム夢ホール)
- 2018.6.3 日本禁煙学会認定試験実施(くまもと県民交流会館パレアホール)
- 2018.6.3 市民公開講座 健康寿命に足し算 引き算  
ー復興にはまず健康:循環器疾患・がん予防のためにできることー  
(くまもと県民交流会館パレアホール)
- 2018.10.21 第11回くまもと禁煙治療セミナー  
受動喫煙防止と加熱式タバコの問題点をどう伝えるか(熊本大学保健学科)
- 2018.11.18 第12回くまもと禁煙治療セミナー  
禁煙外来の開設と禁煙治療(谷崎MAクリニック)
- 2019.3.23 グローバルブリッジジャパンプロジェクトセミナー  
受診者や患者の禁煙を手伝う(熊本大学附属病院山崎記念会館)
- 2019.4.6 第14回くまもと禁煙治療セミナー 介護施設の禁煙(グランメッセ熊本)
- 2019.4.19 熊本県保険医協会主催  
医療機関の敷地内禁煙化講演会(くまもと県民交流館パレア)

表彰 以下の2つの賞を受賞致しました。誠にありがとうございました。

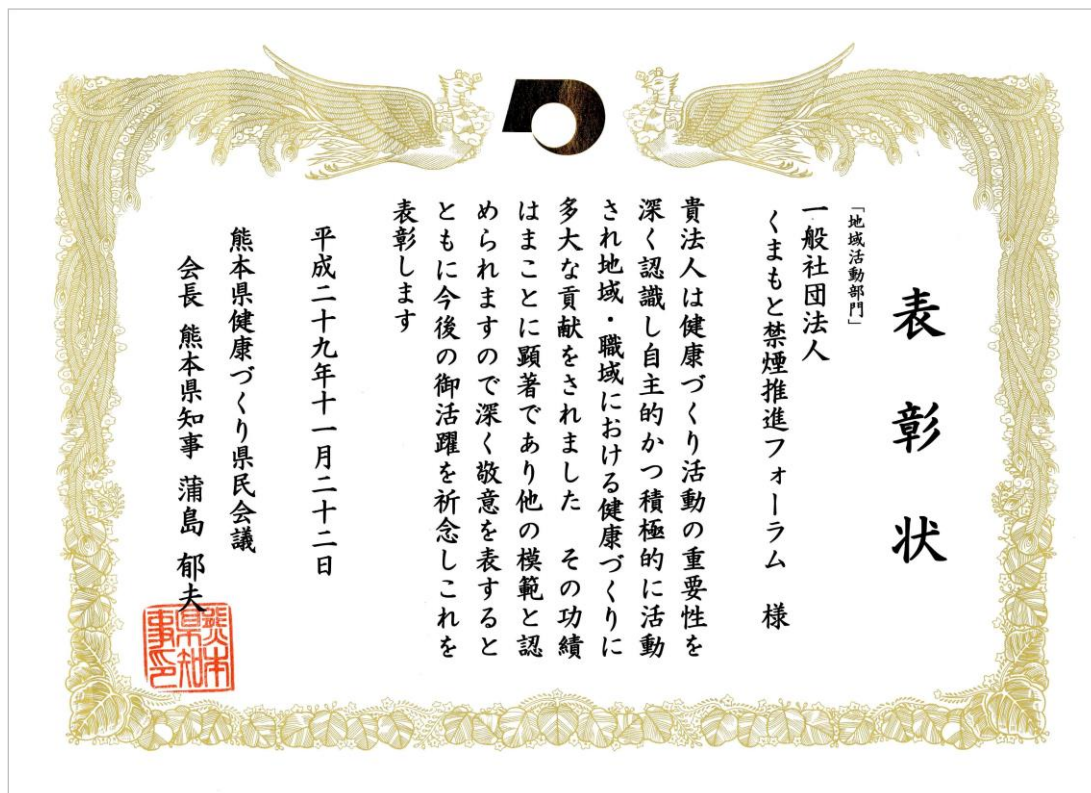
平成 25(2013)年 11月 11日

第2回「健康寿命をのぼそう！アワード」において厚生労働省健康局長優良賞を受賞



平成 29(2017)年 11月 22日

熊本県健康づくり県民会議より 地域活動部門の表彰





# 第 3 部

## 熊本日日新聞掲載記事から

熊本日日新聞の許可を得て掲載  
誠にありがとうございます

## 新聞への会員投稿文

一部抜粋



1) 平成 21 年 (2009 年) 設立にあたって

# 社会の禁煙化進めよう

## 県内医師らが連携組織設立



橋本洋一郎代表

本年度の重点活動は、小中高校で禁煙に

橋本代表は「禁煙は健康管理の基本だ。禁煙に対する社会的認知を進めるとともに、私たちもしっかり勉強していく組織にしたい」と話している。

記念集会は、午後一時から同市近見五丁目の済生会熊本病院で。

心筋梗塞や脳卒中などの予防からみた喫煙の害について、専門医ら

が解説。学校での喫煙防止活動の実践報告などがある。会員以外にも禁煙に関心がある医療や教育の関係者なら参加できる(参加費五百円、学生無料)。問い合わせは事務局ファクス0965(32)2729。(久間孝志)

設立メンバーは、医師や薬剤師、看護師ら約三十人。これまでに、灰皿撤去による受動喫煙防止などを求める文書を熊本空港に提出したほか、ホームページを設けて県内で禁煙治療に保険が使える医療機関や完全禁煙の飲食店、医学情報などを紹介している。

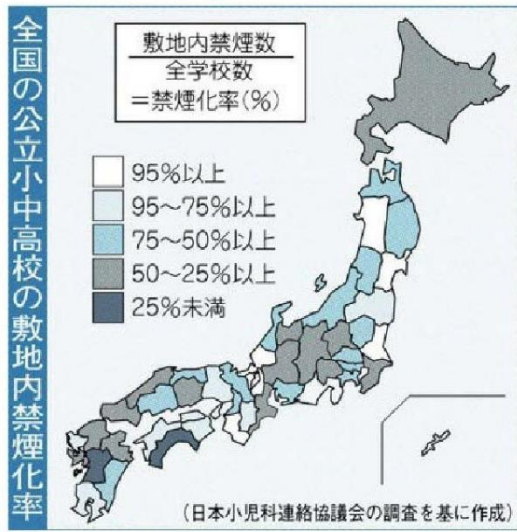
### 講師育成など目指す

社会の禁煙化や受動喫煙被害の撲滅、未成年の喫煙防止などを目指す、県内の医師らが「熊本禁煙推進フォーラム」を設立した。代表の橋本洋一郎・熊本市民病院神経内科部長によると、都道府県単位で医療関係者らが広く連携する組織は、全国的に極めて珍しいという。世界禁煙デーの三十一日、熊本市で発足記念集会を開く。

2) キックオフ・ミーティングにて学校の敷地内禁煙化について話し合い

公立小中高校の敷地内禁煙率

熊本、全国最低の18%



県内の公立小中高校を助長する可能性が指摘で、敷地内禁煙を実施している学校の割合は18・4%と、全国平均(61・6%)の3分の1にも満たず、47都道府県で最低であることが日本小児科連絡協議会の調査で分かった。校内での教師らの喫煙は、受動喫煙による健康被害や子どもの喫煙

を助長する可能性が指摘されており、早急な対策が求められる。調査は、同協議会の「子どもをタバコの害から守る」合同委員会などが、厚生労働省の補助事業として2003年から3年

その結果、熊本は18・4%で全国ワースト1。03年の0・5%、06年の9・1%より上昇したものの、05年に文部科学省が実施した調査の全国平均44・0%にも遠く及ばない。

県内の学校別内訳は小学校が19・4%、中学校が19・2%、高校は9・7%で特に低かった。地域別にみると、天草市と宇土市の小中学校はすべて禁煙になっている。実施率が低いのは、熊本に次いで高知(18・9%)、長野(25・0%)。一方、100%禁煙を達成しているのは、02年に全国で初めて取り組んだ和歌山をはじめ、静岡、秋田など6県。全国の学校別平均は小学校59・6%、中学校56・3%、高

校86・1%だった。調査に当たった国立成育医療センター(東京)の原田正平医師は「周囲に喫煙者がいると子どもが喫煙をする大きな誘因となる。学校の敷地内禁煙は学校任せでは遅れる傾向にあり、教育長らの指導力が問われる。吸わない子どもたちを一人でも多く育てたい」と話している。(高本文明)

3) 熊本県内の禁煙外来の設置率が全国最低という結果を受け、禁煙外来を開設するための医療機関向け講演会を開始

県内医師が研究会結成

# 禁煙外来増やそう

## まずは医療関係者 率先

医療関係者が率先して禁煙し、禁煙外来を設置する医療機関を増やそうと、医師でつくる「くまもと禁煙支援研究会」(代表・橋本洋一郎熊本市民病院神経内科部長、8人)が発足。16日、第1回講演会を熊本市の熊本大病院で開いた。

在)。このため、まず医療関係者が禁煙を徹底し、保険適用の施設を増やそうと、研究会をつくった。

「くまもと禁煙支援研究会」(代表・橋本洋一郎熊本市民病院神経内科部長、8人)が発足。16日、第1回講演会を熊本市の熊本大病院で開いた。

この日は、医師や薬剤師、看護師など約80人が参加。禁煙の意義や禁煙補助薬の使い方、患者へのアドバイスなどを専門の医師から学んだ。

医療機関の禁煙治療に公的医療保険が適用されるためには、敷地内全面禁煙が条件の一つ。しかし、県内は全医療施設に占める適用施設の割合が6%と全国最低(昨年10月現在)。

今後は県内11医療圏ごとに、医療関係者対象の講演会を開き、禁煙外来の普及や治療法の周知活動を進めていく。

(樋口琢郎)

#### 4) 喫煙防止授業（防煙授業）を継続して：設立から2年目

## くまもと禁煙推進フォーラム 出前授業1万3千人超す



子どもたちに、たばこの煙が溶け込んだ水の臭いを確認してもらおう「くまもと禁煙推進フォーラム」の藤本恵子さん＝熊本市の北部東小

県内の医療、教育関係者らでつくる市民団体「くまもと禁煙推進フォーラム」は、学校の依頼で、子どもたちにたばこの害を教え、喫煙を防止

同フォーラム（代表・橋本洋一郎熊本市市民病院 実施。参加した児童生徒は、09年4月発足。未成  
神経内科部長、129人）は計1万3282人に上  
は、09年4月発足。未成  
年者の喫煙は、薬物依存  
やがん、心臓・血管の病  
気などにつながるため、  
正しい知識を学んでもら  
おつと、防煙授業を企画。  
当時、熊本県は公立小中  
学校の敷地内禁煙率が全  
国最低の18%だったこと  
から「まず学校を禁煙に」  
と訴えてきた。  
講師はフォーラム会員  
の医師、薬剤師、看護師  
の約30人。喫煙の害やニコチン依存などを紹介  
し、喫煙を断るための口  
ールプレイ（役割劇）な  
どを行う。  
今年3月末までに小学  
校44、中学22、高校16、  
大学10、専門学校6校で  
（高本文明、山口尚久）

5) 第13回全国禁煙推進研究会の開催に合わせ、  
禁煙キャラクター「すわんけん」を作成

禁煙キャラ「すわんけん」です

熊本市 署名活動でデビュー



受動喫煙の害などを訴え、街頭署名に精を出す「すわんけん」(左から2番目) 熊本市

熊本市で9日開かれる全国禁煙推進研究会を前に、同市の下通アーケードで2日、受動喫煙防止の施策充実を呼び掛ける街頭署名活動があり、同研究会の

マスケットキャラクター「すわんけん」がデビューした。

署名は、医療関係者らでつくる「くまもと禁煙推進フォーラム」が学校や病院、福祉施

設、官公庁での屋内禁煙など、段階的な対策を求め3月から集めている。2014年2月まで続け、県知事と県議会に提出する。

すわんけんは県内を中心に活動する「ゆるキャラ」。市民に禁煙への関心を高めてもらうため、崇城大の元学生デザインをもとに作製。イヌがモデルで、尻尾に折れたたばこをあしらった。

(山口尚久)

この日は医療関係者や専門学校生ら約100人が署名活動。すわんけんは「卒業」を促す5人組ヒーロー「ソツエンジャー」と一緒に、買い物客らに署名を呼び掛けた。

同フォーラム副代表で医師の高野義久さん

6) 第13回全国禁煙推進研究会を開催



受動喫煙対策の大切さなどについて考えた全国禁煙推進研究会＝熊本市

# 受動喫煙対策進めよう

## 熊本市 全国禁煙研究会に500人

「第13回全国禁煙推進研究会」2013世界禁煙デー熊本フォーラム」が9日、熊本市中央区の県民交流館パレアで開かれ、医療関係者や市民ら約500人が参加。たばこの煙による健康被害や受動喫煙対策の大切さなどを学んだ。

厚生労働省や県医師会、市民団体「くまもと禁煙推進フォーラム」などの主催で、県内での開催は初めて。

厚生労働省健康局の野田博之・たばこ対策専門官は「国内では喫煙で年間約13万人が死

亡し、約6800人が受動喫煙で死亡していると推計される」と説明。がん対策推進基本計画では成人喫煙率を2022年度までに12%に下げる目標を掲げ、受動喫煙防止対策にも力を入れていることを紹介した。

大阪がん循環器予防センターの中村正和予防推進部長は「分煙」では受動喫煙を完全に

防止できない。国際的には「建物内禁煙」が求められている」と指摘。産業医科大の大和浩教授は「飲食店の喫煙席のPM2.5（微小粒子状物質）濃度は外出自粛レベルを大きく超えている。働く人への影響も考え、受動喫煙対策を進めるべきだ」と訴えた。

（田中祥三）

## 7) 第2回健康寿命をのぼそう！アワード受賞

県内の医療、教育関係者らでつくる市民団体「くまもと禁煙推進フォーラム」（橋本洋一郎代表、197人）が、厚生労働省主催の「第2回健康寿命をのぼそう！アワード」団体部門の優良賞に選ばれた。講演会や啓発活動を通じて、県内公立学校の敷地内禁煙率アップなどに取り組みんだ点が評価された。

同アワードは、同省が2012年度、生活習慣病の予防を目的に創設。今回は、企業、団体、自治体の3部門に全国から137件の応募があった。最優秀

# 「禁煙推進フォーラム」が優良賞

健康寿命をのぼそう！アワード 厚労省主催

## 啓発活動 県内学校の禁煙率アップ

1件、優秀3件、優良15件が選ばれた。

同フォーラムは、受動喫煙や未成年者の喫煙を防止しようと、09年4月発足。「キツエンからキンエンに」をテーマに、県内の小中高校、大学や医療関係者を対象に、喫煙の健康リスクを伝える講演会を、12年度までの4年間で408回開催。計約4万3900人が参加した。今年6月、熊本市で県医師会などと全国禁煙推進研究会を共催。マスコットの「すわんけん」を作り、PRしている。

活動の成果として、発足当時、全国最低の

18%だった県内公立学校の敷地内禁煙率が、昨年は68%にアップ。禁煙外来を開設する医療機関の割合も全国最

下位の6%から、32位の13%に増えた。

橋本代表（熊本市市民病院診療部長）は「医学、科学的データを基に、社会の理解を得ながら喫煙問題を解決していきたい」と話した。

（高本文明）



表彰状を手にする橋本洋一郎代表とマスコットのすわんけんなど「くまもと禁煙推進フォーラム」のメンバーら＝熊本市



8) 第9回日本禁煙学会学術総会を開催

喫煙の害専門家ら講演

熊本市で日本禁煙学会

日本禁煙学会の市民公開講座が22日、熊本市中央区の市国際交流会館で開かれ、喫煙や受動喫煙の害について専門家らが講演した。21、22の両日に同市であった同学会学術総会の関連行事。約100人の健康も損なう」と説明。「欧州などと比べ、日本では受動喫煙防止が完全に実施されていない。禁煙施設を増やし、喫煙率が一番低い国を目指したい」と述べた。

日本禁煙学会の市民公開講座が22日、熊本市中央区の市国際交流会館で開かれ、喫煙や受動喫煙の害について専門家らが講演した。21、22の両日に同市であった同学会学術総会の関連行事。約100人の健康も損なう」と説明。「欧州などと比べ、日本では受動喫煙防止が完全に実施されていない。禁煙施設を増やし、喫煙率が一番低い国を目指したい」と述べた。

日本呼吸器財団（東京）の北村論理理事長が基調講演し、「喫煙習慣は慢性閉塞性肺疾患（COPD）や肺がん、心疾患など多くの病気の原因となる。受動喫煙によって吸わない人の健康も損なう」と説明。「欧州などと比べ、日本では受動喫煙防止が完全に実施されていない。禁煙施設を増やし、喫煙率が一番低い国を目指したい」と述べた。

KKTアナウンサー本橋馨さんの講演もあり、禁煙外来を受診して禁煙に成功した体験を発表した。

同日は学術総会の閉会式もあり、総会会長の



禁煙推進キャラクターの「すわんけん」（右）と「すわんぬ」（中）も参加して開かれた日本禁煙学会の市民公開講座＝熊本市中央区

の健康も損なう」と説明。「欧州などと比べ、日本では受動喫煙防止が完全に実施されていない。禁煙施設を増やし、喫煙率が一番低い国を目指したい」と述べた。

の橋本洋一郎医師が①煙の支援や病院敷地内医療関係者に対する禁煙の禁煙②児童・生徒への喫煙防止教育③公共施設や家庭での受動喫煙防止などの推進を宣言した。（田中祥三）

## 9) ゆるキャラグランプリ 2016 に挑戦

全国の「当地キャラクター」が人気を競う「ゆるキャラグランプリ2016」に熊本の禁煙推進キャラクター「すわんけん」が今年初めてエントリーしている。医学関係の講演会などに登場、医療関係者や市民に投票を呼び掛けている。

# 「すわんけん」 頑張るけん

熊本発 禁煙PR「犬」

「ゆるキャラグランプリ」初参戦

う。LINEスタンプも発売中。  
このほど熊本市であった日本禁煙学会県支部の禁煙治療セミナーでは、すわんけんは、彼女の「すわんぬ」と登場。参加者約50人に投票を呼び掛けた。



禁煙治療セミナーに登場した禁煙推進ゆるキャラの「すわんけん」（右）と彼女の「すわんぬ」。ゆるキャラグランプリへの投票を呼び掛けた  
＝熊本市中央区



正しい禁煙方法

- ① 期日を決めて一気に禁煙を実行する完全に禁煙する
- ② ある程度の禁断症状(ニコチン離脱症状)を覚悟する
- ③ 吸いやすい「行動」をやめる
- ④ 吸いやすい「環境」をつくらない
- ⑤ 吸いたくなったら「代わりの行動」をとる
- ⑥ 自力でできない場合は禁煙補助薬を使用する(禁煙外来)

禁煙でやってはいけないこと

- だんだんと減らそうとすること
- 軽いたばこに変えること
- 加熱式たばこ、電子たばこに変えること
- 「1本くらいなら」と甘くみること

橋本洋一郎医師の資料から

ことばの点滴

たばこが健康に与える影響は大きく、吸う本数を減らしたいと考える喫煙者も少なくありません。しかし、その考え方は改める方がいいようです。減らせれば減らした分だけ、病気のリスクは下がるのでしょうか。禁煙治療に詳しい熊本市民病院首席診療部長の橋本洋一郎医師(神経内科部長)に教えてもらいました。(高本文明)

「軽い」といわれるたばこが出回っています。「こうしたたばこについて、喫煙本数が少ないと比較的安全だと一般的に思われていますが、実際は間違いです。喫煙量を減らせれば減らした比率に応じて害が減ると考えてしまい、本数を減らしたり、軽いたばこや加熱式たばこに変えたりして喫煙による害を減らそうとする場合がよく見受けられます。でも正しくありません」

「肺がんでは20本の喫煙を1本にすれば発症リスクは5%に減少し、喫煙の量を減らせれば減らした割合に応じて害が減ることが報告されています。もちろんこれでもリスクはかなり高いです」

「喫煙本数と心血管疾患の関係については、喫煙本数を減らしても減らした分に応じてリスクが減らないことが分かっています」

熊本市民病院首席診療部長

橋本 洋一郎さんに聞く

喫煙リスク 本数減では低下望めず

「具体的に教えてください」

「1日1〜5本の少ない喫煙本数について、心臓の冠動脈疾患と脳卒中の発症リスクの関連を検討した最新の研究を、英国の研究者らが1月に発表しました。1946年から2015年に発表された世界各国の55に上る研究報告を統合して、より高い見地から分析するメタ解析を行ったものです。55の研究には、特定の集団を長期的に追跡するコホート研究が141件含まれ、信頼性が非常に高い内容です」

「冠動脈疾患と脳卒中のリスクはどのくらいか」

「冠動脈疾患では、1日1本の喫煙は1日20本の喫煙に比べ、男性で46%、女性で31%の相対的リスクとなりました。脳卒中については、1日1本の喫煙は1日20本の喫煙に比べ、男性で41%、女性で34%の相対的リスクとなりました」

「結果から何がわかりますか」

「結論として、1日1本のみの喫煙であっても、冠動脈疾患や脳卒中の発症リスクは予想以上に高くなる。1日20本喫煙の半分のリスクに上ることがわかりました。たばこ1日1箱20本を1本に減らしても、心臓発作や脳卒中のリスクは20分の1にはならないのです。心血管疾患に関して喫煙の安全なレベルというものは存在しません」

「リスクを有意に減らすためには、喫煙本数を減らすのではなく、喫煙そのものをやめる、完全禁煙をすべきです」

「喫煙量をわずかに減らしても有意な健康上の利益はもたらしません。リスク低減商品と銘打った加熱式たばこにすれば、冠動脈疾患や脳卒中の健康被害のリスクがほとんどなくなるとか、完全になくなると勘違いしてはいけません」

「正しい禁煙方法とは」

「まず期日を決めて一気に禁煙を実行し、完全に禁煙することです。ある程度の禁断症状を覚悟してください。吸いやすい行動や環境をやめ、吸いたくなったらゲームをかむなど、代わりの行動をとります。自力でできない場合は禁煙外来を受診し、禁煙補助薬を使って治療を進めます」

「禁煙で避けるべきことは」

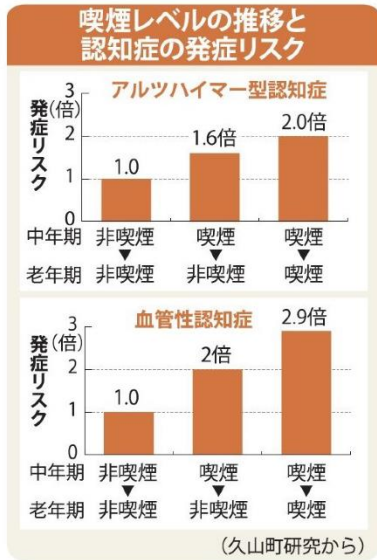
「だんだんと減らそうとする、軽いたばこに変える、加熱式たばこや電子たばこに変える、1本くらいならと甘くみることはやめましょう」

「能動喫煙も受動喫煙も安全なレベルは存在しないことが証明されています。受動喫煙も軽い喫煙の別の形態と言えます。受動喫煙防止法を早期に成立させなくてはなりません」



◇はしもと洋一郎さん 熊本市出身、鹿児島大医学部卒。日本脳卒中学会、日本頭痛学会、日本禁煙学会の理事。日本脳卒中協会県支部長、熊本大臨床教授、専門は脳血管障害、頭痛、神経内科、リハビリテーション。くまもと禁煙推進フォーラム理事長も務める。61歳

## 12) ことばの点滴 (189) 喫煙と認知症



## ことばの点滴

189

たばこの煙に含まれる物質には、依存性のあるニコチンや、がん、認知症などの発症リスクを高める有害な成分が多く含まれています。たかの呼吸器科内科クリニック(八代市)の高野義久院長(日本禁煙学会禁煙認定専門指導者)に危険性について教えてもらいました。(高本文明)

「ニコチン依存とは。『複数の専門機関からニコチンは依存性のある薬物と認められた。ニコチンは脳のニコチン受容体に作用し、その報酬回路を介して、喫煙者に多幸感や満足感を与えます。喫煙を始めると、ニコチン受容体はその数と感受性が高まる一方、脳内報酬回路は機能不全となり、メンタルヘルスは悪化します。喫煙はニコチンを急速・断続的に摂取し、依存になりやすいといわれます』

「人は喫煙したとき多幸感や満足感を感じますが、その後、離脱症状(禁断症状)という不快な症状が発生します。そのとき喫煙すれば離脱症状が軽くなるばかりか、同時に満足感も得られます。これを長年繰り返していくと『たばこは自分にとって価値のあるもの』と捉えがちです。これは『嗜性の信念』と呼ばれ、依存症の一症状と考えられています」

たかの呼吸器科内科クリニック院長

高野 義久さんに聞く

### 喫煙と認知症

## 「防げる」に根拠ない

「一部週刊誌が最近『ニコチンでアルツハイマーが防げる!』とした記事を掲載しました。これに対し、日本禁煙学会は18日、医学的証拠に基づき、喫煙はアルツハイマー病(アルツハイマー型認知症)を増やすと述べています」

「ニコチンとアルツハイマー病の関係は。『かつて喫煙がアルツハイマー病を予防するという説が流布された時代がありました。その後行われた多くの研究の集積により、喫煙がアルツハイマー病のリスクであることは事実となりました』

「具体的には。『一例として、九州大が福岡県久山町の住民を対象に、脳卒中、心血管疾患などを継続調査している『久山町研究』があります。生涯にわたって喫煙しなかった群に比べ、中年期から老年期にかけて喫煙を続けた群のアルツハイマー病の発症リスクは2・0倍、血管性認知症の発症リスクは2・9倍に上昇していました』

「一方、中年期まで喫煙しても老年期に禁煙した群では、アルツハイマー病、血管性認知症のリスクは減少し、非喫煙群との差はありませんでした。年を取ってからでも禁煙は有効と考えられます。もちろん早い方が望ましいです」

「また、英国で行われた研究から、受動喫煙と認知機能低下の関連も指摘されています」

「禁煙の有効性を裏付けます。『週刊誌が記事の根拠とした研究は、ニコチン投与により幹細胞が神経細胞に変化する率がわずかに増えたという動物実験でした。人を対象にした研究により、喫煙が認知症を増やすことは事実です。ニコチンは脳にダメージを与えます。加熱式たばこからも紙巻きたばこと同程度のニコチンが検出されています。ニコチン依存症の方には保険が適応される治療を受けて、健康になっていただきたいです』



◇たかのよしひさ 八代市出身熊本大医学部卒。日本内科学会総合内科専門医、日本呼吸器学会専門医、日本プライマリ・ケア連合学会認定医。一般社団法人くまもと禁煙推進フォーラム副理事長。55歳。

**たばこは薬物 喫煙は「病気」(平成 21 年 8 月 20 日・熊本日日新聞 読者のひろば)**  
＝高野義久・医師

芸能人の覚せい剤使用が連日の話題となっている。覚せい剤は脳を刺激し、ドパミンという脳内物質を分泌させ、使用者に快感をもたらす。得られた快感は一時的なため、その快楽を求め、覚せい剤使用が繰り返される。

この怖い覚せい剤と同じ作用をするものが我々の身近にある。たばこである。覚せい剤使用者はまず喫煙しており、専門家はたばこを入門薬物とみる。たばこに含まれるニコチンは、覚せい剤と同様脳を刺激し、ドパミンを分泌させ快感をもたらす。

ニコチンが切れるとイライラし、吸うとホッとストレスがとれる「感覚」を覚える。この繰り返しにより、ニコチンへの依存とたばこはストレス解消になるという認知が形成される。喫煙が毎日休みなく続く理由である。

診療でニコチンの禁断症状に苦しむ人を見るにつけ、たばこは自分の意志で好きで吸っているのではなく、依存性のある薬物であることを実感する。

現在、ニコチン依存症は保険で治療が可能である。覚せい剤だけではなく、たばこは薬物であり、喫煙は脳の病気(たばこ病)であることに多くの人が気付いてほしい。

**依存症対処に「控える」ダメ(平成 21 年 9 月 22 日・熊本日日新聞 読者のひろば)**  
＝高野義久・医師

飲酒運転とひき逃げ容疑で逮捕された警官がアルコール依存の疑いであったことが報じられた。これまで福岡県警は「酒を控える」よう指導していたそうである。本人も「控える」と約束はしていたらしい。今後県警は専門医と連携するという。正しい対処であると思う。

禁煙治療の立場から、依存治療に「控える」とか「減らす」という概念はない。「節煙ではなく断煙」である。アルコール依存の治療でも「節酒ではなく断酒」を指導するという。自らの意思でどうにもできないから依存症なのである。

依存が解決しにくい要因として、社会や周囲が「自分の意思や努力で対応できるだろう」と思いやってしまうことがある。日本の飲酒人口は6000万人。アルコール依存はその8%とのデータもある。喫煙人口は2600万人で、ニコチン依存は実にその約7割を占める。

「控える」という言葉が問題を先延ばしにする。簡単に7日程度もやめられない、「わかっちゃいるけどやめられない」のは依存のためである。アルコールやたばこへの依存症の方は数多くいる。まず周囲が依存の問題に気づき、専門医療機関受診を勧めてほしい。

**禁煙が基本と認識を変えては(平成 21 年 10 月 25 日・熊本日日新聞 読者のひろば)**  
＝高野義久・医師

熊本市内の飲食店で「禁煙ですか」と尋ねると「いえ吸えますよ」と期待はずれの返答がくることが多い。店員の認識は「喫煙が基本」なのであろう。昭和の時代、社会は男性中心で大多数は喫煙者であった。飲食店も、ホテルも、旅客業も、応接室も、学校や病院でさえも「喫煙が基本」であり、灰皿を用意することはもてなしであった。

時代は変わった。喫煙者自身への健康被害以外に、たばこを吸わない人が周囲にたばこ煙を吸うことによる受動喫煙の害も明らかになった。日本の受動喫煙による死者は年間1万人に上るといふ。

世界保健機関は「受動喫煙に安全レベルはない。排気も空気清浄機も役に立たない。完全禁煙のみが有効」と警告している。他国では公共の場などで禁煙法が施行され、受動喫煙がなくなり心臓病死が減少している。

日本の成人の「非喫煙率」は75%、全人口のそれは80%。日本人のほとんどはたばこを吸わない。基本とすべき仕様は明白である。世界のかなりの国が法的規制で禁煙に向かっている。他国にできることを日本ができないはずはない。「禁煙が基本。灰皿はないのが当然」と認識を変えてはどうだろう。それが社会を変える力になる。

### たばこ増税で 喫煙減り賛成(平成 21 年 12 月 4 日・熊本日日新聞 読者のひろば) ＝高野義久・医師

民主党の政策集通りにたばこ増税が提案された。大賛成だ。増税になれば喫煙者は減る。その結果、喫煙による病気と年間11万と言われる死者も確実に減る。受動喫煙も未成年者の喫煙も減る。受動喫煙を減らすための労力も減る。

安易な大衆いじめとの批判がある。3度の飯と違い、たばこはなくても生きられる。喫煙者はニコチン依存のためにやめられないだけで7割はやめたいのだという。診療の場で尋ねると、喫煙者は子や孫には喫煙してほしくないと答えるが、それがたばこに対する本音だろう。

税収減を声高に言う政治家がいる。国民の健康より金のことを第一に考える政治が今の時代必要だろうか。増税で困るはずのたばこ店主が言った。「好きで売るのではない。客の体を壊しているのだから。だが生活もある」。アフガン人が言った「好きで大麻を作るわけではない」と同じ構図である。

日本が批准したたばこ規制枠組み条約では代替業への支援が明記されている。増税を実施して得た資金をたばこ店や農家の転業支援に使うべきである。支援実施のためにも増税は大幅がよい。それが喫煙者も望んでいる子や孫の喫煙防止に役立つのである。

### 家庭と学校は「無煙環境」に(平成 22 年 1 月 13 日・熊本日日新聞 読者のひろば) ＝高野義久・医師

小6男児が撃ったエアガンの弾が別の男児の目に当たり重傷を負わせたという事件が昨年 11 月起きた。エアガンは家にあつたらしい。子供は何にでも興味を持つ。危険なものを置いて「触ってはいけない」では事故がおきる。初めから置かないことが肝要だ。

ところで研究によると、日本人の喫煙経験は 14 歳で5割に上る。常習化は 16 歳で5割である。喫煙者の8割は 20 歳未満で常習化している。概算すると、熊本県では 10 万人の未成年者が喫煙している計算になる。

未成年者に身近にあつたたばこを好奇心で吸い始め、ニコチン依存となり成人以降もやめられないのが喫煙の実態である。成人式会場で恍惚の表情で喫煙する若者を見れば納得する。

子供の周りには多くの喫煙環境がある。子供にとって分煙とは、毒のある物を裏で食している大人が食べてはいけないと諭している状態。食べてしまうのが子供だ。その大人も昔好奇心で始めたのだ。

喫煙により毎年 11 万人もの人が死亡している。若年からの喫煙は最も害が大きい。たばこは危険なものである。熊本県の公立小中高校で敷地内禁煙をしている学校の割合は全国最低。家庭と学校は初めからたばこのない「無煙環境」にすべきではないだろうか。

## 無煙環境こそ 喫煙の防止策(平成 22 年 2 月 22 日・熊本日日新聞 読者のひろば) ＝高野義久・医師

本紙に「熊本保健科学大、県内大学初全面禁煙へ」という記事が掲載された。志は「模範を示す」ため。主役である学生のための環境を整えようという高い志に拍手を送りたい。

私の学生時代、医学部はたばこ煙がもうもうと漂う喫煙環境だった。喫煙の害、ニコチン依存などの喫煙防止のための防煙教育もなく、たくさんの医学生が喫煙していた。

この環境で喫煙を始め、ニコチン依存になった同窓をたくさん知っている。医学生ですらこの様である。あらゆる喫煙環境から喫煙者が生まれ、ニコチン依存症になっていく。

英国の研究では、喫煙規制のない学校の学生喫煙率は 30%、分煙では 21%、敷地内禁煙では 10%であったという。広島では全県立高校を敷地内禁煙にした後、喫煙指導件数の減少が加速し激減した。「喫煙しない模範」の大きな効果である。人は環境の影響を受ける。

日本では年間 11 万人以上が喫煙により死亡している。学校も保護者も、学生に喫煙者になって欲しいと思う人はいないだろう。熊本保健科学大にならば、全ての教育機関は敷地内を禁煙化してほしい。たばこ煙のない「無煙環境」の提供こそが一番効果のある喫煙防止策である。

## 受動喫煙減へ 灰皿は撤去を(平成 22 年 4 月 18 日・熊本日日新聞 読者のひろば) ＝高野義久・医師

国は「公共の場は原則として禁煙」とするよう求める通知を自治体に出した。多くの方が受動喫煙を受けている日本では、推計で年間 1 万人以上の方が死亡しているためだ。

禁煙に灰皿は無用の長物のはずだが、撤去をせず建物の入り口に移動する施設が多い。灰皿は消すためではなく、そこで吸うためのものとなり、利用者すべてが受動喫煙を受ける。入り口にまん延する煙は建物内にも入り込む。

喫煙者の 7 割は、本心では禁煙したいが、ニコチン依存のためできないという。それなら喫煙者に厳しくみえる灰皿撤去も、本心を実現しやすい環境と言える。禁煙した人は受動喫煙を受けるたびに「今まで迷惑をかけていた」と感じるという。喫煙中は、自身の発した煙の行方はわからないものらしい。

4 千種の化学物質、200 種の有害物質を含む煙の行方を、モラルで制御できれば苦労はない。年間数千人の交通事故死を防止するため法規制がある。受動喫煙による死亡数はそれ以上である。受動喫煙防止に禁煙という規制は必要だろう。

灰皿を据えれば受動喫煙が起こる。灰皿の撤去が受動喫煙死を減らすことは、海外で証明済みである。受動喫煙を容認する灰皿「移動」をやめ「撤去」を求めたい。



**喫煙する妊婦 胎児を考えて(平成 22 年 10 月 2 日・熊本日日新聞 読者のひろば)**  
＝吉村寿博・医師

育児放棄により食事を与えられずに、低栄養で体重が増えない乳幼児の悲惨な事件が報道される。実は、妊婦が喫煙することは、おなかの中の赤ん坊(胎児)にとって、同様の虐待とも言える行為である。

妊婦が喫煙すると、ニコチンの作用でさい帯や胎児の血管が収縮して血流量が減少し、胎児への酸素や栄養の供給が低下する。また高濃度の一酸化炭素が胎児をさらに酸欠状態に陥れる。

喫煙妊婦から出生する赤ちゃんの体重は平均200グラム少なく、早産、死産も増え、乳幼児突然死症候群(SIDS)による死亡率も高い。その上、米国のデータによると、キレやすい子供、抑制のきかない人間になりやすく、将来暴力犯罪を犯したり常習犯罪者になる率が高いという。

医師の説教に対して反感を持つ人も多いだろうが、妊婦の場合、タバコによる健康被害を受けるのは胎児である。妊娠中のあなたのおなかの中で、赤ちゃんの身体そして脳が形成されている大事な時期、そしてその前後も絶対に禁煙してもらいたい。

**たばこ関係者支援し禁煙を(平成 22 年 10 月 20 日・熊本日日新聞 読者のひろば)**  
＝高野義久・医師

厚生労働省研究班は日本の受動喫煙による死者が年 6800 人になると発表した。熊本県では年 97 人が死亡している計算になる。アスベストは、吸入により平成 22(2010)年まで年平均 3000 人が死亡と推計され、使用禁止となった。受動喫煙はアスベスト以上の死者数である。たばこの煙との共存は難しい。望まない死亡抑制のため規制は道理だ。

県議会において、熊本県における「受動喫煙防止対策」の現実的な対応を求める請願が採択された。趣旨はたばこ関連産業と喫煙者の権益のため、喫煙場所の確保・整備により、非喫煙者と喫煙者が共存できる社会の実現とある。

科学的検証の結果、受動喫煙防止には完全禁煙のみが有効だと世界は認めた。煙は薄まっても有害である。煙との共存では、市民の8割になる非喫煙者は至る所でたばこ煙を吸入してしまう。議事録には科学的検証をした形跡はない。議会は科学的根拠に基づいた国の禁煙施策を過度な規制と否定した。県は灰皿設置を推進していくのだろうか。死者がでてきている事態である。独自の議決の科学的根拠を示すべきだ。

たばこ関連産業の多い熊本だからこそ、たばこ規制枠組み条約にある関係者の転作・転業への金銭的支援を他県に先駆けて実施し、一方で受動喫煙防止のため禁煙を推進するのが、県や議会の本来の役割ではないだろうか。

**禁煙への挑戦 応援しています(平成 22 年 12 月 26 日・熊本日日新聞 読者のひろば)**  
＝高野義久・医師

値上げを機に禁煙されている多くの方に禁煙外来医として申し上げます。ニコチン禁断症状は3～7日がヤマです。完全禁煙後2～3カ月経過した皆さまはすでに身体的依存を克服されています。今はひどいイライラは軽減し、時々吸いたいと思うくらいだと思います。この症状も禁煙継続によりさらに軽減していきます。

禁煙してよかったことを考えてください。お金の節約、楽な呼吸、気にならない体臭、おいしい食事、たんの減少、健康不安の解消、家族の歓迎。よいことはたくさんあります。体重増を心配する方もいるでしょう。禁煙後2～3キロの増加は正常です。運動と炭水化物や菓子等の制限で徐々に体形は戻っていきます。

喫煙はニコチン依存という病気です。1本くらいと甘くみると、わずか1本の喫煙によりニコチン依存が再発します。われわれはこれを「1本だけおぼけ」と称し、戒めています。1本だけおぼけは、酒席や行動の合間にふと出てきます。

ここで本当に喫煙をせず、時をかせぎ、冷水を飲み、深呼吸や体操など他のことをしてください。おぼけはすぐ消えます。そして数年後は出てこなくなるでしょう。生活をたばこのない環境にすることも大

切です。すばらしい挑戦を応援しています。

## 敷地内禁煙を 県内全学校で(平成 23 年 5 月 14 日・熊本日日新聞 読者のひろば) ＝高野義久・医師

熊本市教委はことし9月をめどに、幼稚園を含む私立のすべての学校敷地内を禁煙化する方針を明らかにした。

喫煙者の7割程度はすでに禁煙の意向を持っていると言われる。学校の先生ならなおさらだろう。生徒や家族のためにもこの機会に禁煙を実行し、困難だった場合は、禁煙外来を受診されることをお勧めしたい。

学校活動や運動会では敷地内禁煙は守られるだろうが、放課後のクラブ活動、地域活動でも禁煙の規則が守られるよう、クラブ活動指導者や体育協会、地域の方々にもその旨をしっかりと伝えておくべきだろう。一部では規則を守り、一部では守らない二重基準では、それを目の当たりにしている子どもの健全な教育は望めないからである。周知が行き届くまで、門周囲の禁煙徹底やポイ捨て防止にも目配りが必要だ。

研究の結果、学校敷地内禁煙により、生徒の喫煙経験率が低下し、喫煙する先生の禁煙を促すことが分かっている。禁煙になれば受動喫煙の心配もなくなる。他の多くの都道府県ではすでに全県的に実施されていることである。基本的な喫煙防止策である敷地内禁煙がなされていない他の自治体や県立・私立学校でも早く敷地内禁煙を開始していただきたい。

## たばこ臭ない 熊本の街期待(平成 23 年 6 月 10 日・熊本日日新聞 読者のひろば) ＝吉岡 哲・会社員

東京から熊本に出張したときのことで。熊本空港からのバスを交通センターで降り、ふと違和感？懐かしさ？を感じました。最初は「あれ、なんか変」という程度で、正体が分かりませんでした。しかし、辛島町のホテルまで歩く途中でやっと分かりました。原因は「たばこ」の臭いです。

東京の街中(特に都心)では、最近たばこの臭いは、ほとんど感じなくなりました。たまに感じるのは、指定の喫煙場所(ほとんどなく、あっても隠れた所や駅の構外等にひっそりと)の近くを通る時くらいです。前を通る時に口や鼻を押さえる人もいます。また、歩きたばこをしていると、通り過ぎる人は奇異な視線を送るか、目をそらしたり伏せたりします。

今回5年ぶりに熊本に来て、そういえば東京も以前はこうだったと、苦々しい懐かしさを覚えました。2泊3日の滞在でしたが、逆に今、東京をあらためて見渡すと、たばこ臭さのない空間が当たり前になっていることに気がつきました。

熊本は景観もとてもきれいで、行き交う人も最新のファッションに身を包む街なのにとっても残念です。次回、熊本を訪れるときには、たばこ臭のカーテンのない洗練された空気の街になっていることを期待します。

## 「分煙」は無効 「全面禁煙」を(平成 23 年 7 月 28 日・熊本日日新聞 読者のひろば) ＝高野義久・医師

受動喫煙の害についてテレビでも話される産業医大の大和浩教授の実測データに基づく講演を、県母性衛生学会で拝聴した。

それによると、窓を閉め切りベランダで喫煙しても、レール部分から煙が室内に入り無効。換気扇の下で喫煙しても、すべては吸引されず、喫煙者が辺りの煙を引き連れてくるから無効。玄関前や庭で喫煙してもドアのすきまから入り込み、居間まで汚染される。遠く離れた屋外で喫煙してきても、喫煙者の吐き出す息には 15 分間以上有害物質が含まれており、喫煙者の呼気によって室内の空気が汚染される。

要は非喫煙者が臭えばダメということだろう。分煙でなく禁煙しか家族への受動喫煙防止策はないようだ。

屋外で 17m離れた場所で喫煙しても受動喫煙は防止できなかった。駅やバス停、路上など公の場の喫煙は禁止すべきではないか。歩きたばこは煙が喫煙者の後方へ流れるため、さらに広範囲に受動喫煙が起こる。

家族や公のため、家庭も路上も分煙ではなく、禁煙化が必要だ。

## 運動と喫煙のベクトル真逆(平成 24 年 10 月 23 日・熊本日日新聞 読者のひろば) ＝水野雄二・医師

寿命、がん、生活習慣病などを制御し、細胞内のエネルギーを作る場として理解されているミトコンドリアという小器官が、医学で注目の的だ。

実は運動が、このミトコンドリアの数を増やせる数少ない方法であることも分かった。トレーニングが健康増進や運動能力の向上につながる理由はここにある。それゆえ運動は、生理的で効果的な治療法とも考えられ、あらためて運動の素晴らしさを感じる。

ところが、喫煙は運動とはベクトルが全く反対である。たばこの煙は活性酸素や発がん物質を含み、全身のミトコンドリアを傷害し、健康障害だけでなく、運動能力と機能を低下させる。すなわち、運動選手にたばこの煙は障害となる。一流の運動選手には喫煙者は少なく、ワールドカップやオリンピックでは、世界保健機関(WHO)の勧告を受け入れて、「受動喫煙もない禁煙環境づくり」に取り組んでいる。

しかし、県内のスポーツ大会では、校内や運動公園でさえ、まだたばこの煙が子どもたちに襲いかかる状況だ。選手にもっと良い環境を与え、良い見本を示そうではないか。スポーツ団体に選手の健康と成績向上を優先した英断を期待したい。

予防こそ治療 対がん英知を(平成 25 年 1 月 6 日・熊本日日新聞 読者のひろば)  
＝高野義久・医師

厚労省が各地のがん対策推進計画を評価したところ、熊本は最下位の「不十分」であった。がんの最大の原因は喫煙であり、3割は予防可能。県の調査では、成人喫煙者の3割以上は成人前に常習的喫煙を始め、4割は「やめたいがやめられない」と回答する。がん対策の柱が喫煙対策であることは明々白々であるのに、なぜ進まないのだろう。

調査から、未成年者喫煙ゼロの真の実行が喫煙率を下げ、将来のがん予防に直結することが分かる。広島では学校敷地の禁煙化後、喫煙で補導される生徒が激減した。学校は分煙ではなく敷地内禁煙であることが条件だ。家を禁煙にすると、禁煙挑戦者は3倍増え、再喫煙は4割減少する。社会環境が要である。

残念だが、熊本は最下位の不名誉。県議会は国に異を唱え、独自の分煙を進めるとし、喫煙率低減目標に反対した。同趣旨の議決は他県にはない。学校に分煙を求めている県は長野と熊本だけである。今後も県が現状に固執すれば、格差は開く一方だろう。

予防は最高の治療だ。治療の苦痛も、一人数百万円と言われる財政負担もゼロにする。議会も行政も英知を絞ってほしい。

人吉市の学校敷地内禁煙化に際して(平成 25 年 8 月 28 日・人吉新聞 読者のひろば)  
＝水野雄二・医師

熊本市の病院に勤務する人吉出身の医師です。私たちの病院では9年前に県下で初めて病院敷地内禁煙を実施し今も継続しています。取り組みの根拠はタバコの被害の大きさです。喫煙者は、寿命が非喫煙者より約 10 年短く、日本の死因疾患の上位4つ全てがタバコ関連疾患です。今でも診療の多くをタバコ関連疾患に費やします。

近年、喫煙者の吸い込む煙よりタバコの先端から出る煙の方が有毒と分かり、全国では多くの学校、病院、公共施設などで受動喫煙予防のために敷地内禁煙が広がりました。ただ、4年前に行われた調査で、小中学校敷地内禁煙の実施率が全国で熊本県は最下位でした。さすがに反省があり熊本市内でも2年前の9月より小中学校で一斉に敷地内禁煙が施行され、今は県内の高校や大学にも広がっています。

その遅れた熊本県でも人吉球磨は、学校敷地内禁煙がなされない数少ない地域として医療関係者は心配していました。先日、人吉でも漸く(ようやく)敷地内禁煙開始と聞き安堵しました。ただ、タバコ問題はそう簡単ではありません。難しくしているのは、ニコチン依存症という脳の病気です。依存症は、タバコをやめにくく、タバコに関しては客観的判断を困難とします。

依存のきっかけの多くは、大人に隠れて吸った数本のタバコであり、簡単にニコチン依存症は出来上がります。一旦依存症になれば禁煙は難しく学力や運動能力は低下し人生にも悪影響がでます。無論初めからタバコと接しないことが最善策です。ただ、尊敬する指導者がタバコを吸う姿を見せると子供はタバコをどう感じるでしょうか。学校でタバコの害が子供に飛び火してもいいのでしょうか。

敷地内禁煙は、これらを予防して、さらに喫煙者にも健康を取り戻す機会を与えます。しかし、分煙体制は無理です。故郷の子供達の将来と健康を願う一人として人吉学校敷地内禁煙の関係者に感謝します。しかし、安定するまでおそらくあと一踏ん張りが必要です。

## 禁煙するためには たばこを見ないで(平成 26 年 2 月 20 日・熊本日日新聞 ハイ!こちら編集局)

この欄で禁煙が話題になっていますね。禁煙外来の医師として参考になればと思い、電話しました。まずはたばこを見ないこと。見ると刺激になり、吸いたくなります。たばこを「捨てる」「買わない」「もらわない」という環境づくりが大事です。食後に吸いたくなりますが、歯磨きをすると欲求を抑えられます。深呼吸や水を飲むのも効果的です。喫煙はニコチン依存症という病気で、やめて3日から1週間が禁断症状のピークです。禁煙成功の確率を上げるためには禁煙外来をお勧めします。＝八代市、医師

## 受動喫煙症 理解と対処を(平成 26 年 3 月 15 日・熊本日日新聞 読者のひろば) ＝高野義久・医師

昔、炭坑では環境変化に敏感なカナリヤを置き、有毒ガス発生が目安としたという。「京都カナリヤ会」という団体がある。化学物質への過敏症に苦しんだ人たちが、環境汚染の防止を呼び掛けるため、自らをカナリヤになぞらえ、立ち上げたそうだ。

先ごろ、熊本市で「受動喫煙症」の講演会が開催された。受動喫煙といえば、肺がん、脳卒中や心臓病の合併が知られているが、「症」の付くものは知られていない。たばこの煙は4千種以上の化学物質を含む。繰り返し受動喫煙に曝露されると、わずかでもたばこ煙のある環境に身を置くたびに、頭痛、のどの痛み、せきなどの急性症状が出現し、たばこの煙のない環境では症状が消えるといった病態になることがある。これが受動喫煙症、たばこ成分に対する過敏症状である。

曝露が続くと化学物質過敏症となり、あらゆる化学物質、芳香剤にさえ過敏に反応するようになってしまうという。対処は早期に診断し、たばこの煙への曝露をなくすことである。分煙では防止にはならない。声をあげられず、困っている受動喫煙症の方々のためにも、病気への理解と、公共施設や職場の建物内や出入口の禁煙を行っていただきたい。



# 第 4 部

## 会員による投稿文



## くまもと禁煙推進フォーラム 10年間の歩み

一般社団法人くまもと禁煙推進フォーラム 代表理事  
一般社団法人日本禁煙学会 理事  
熊本市民病院首席診療部長・神経内科部長・地域医療連携部長  
橋本 洋一郎

### 1. くまもと禁煙推進フォーラムの設立

病気で苦しむ患者さんを診るにつけ、“予防に勝る 治療なし”“予防には まず禁煙”だと確信します。禁煙は病気の予防や治療に必須ですが、熊本では禁煙に必要な環境作りや正しい禁煙法が普及してきませんでした。また、全国有数の葉タバコの産地という禁煙には厳しい背景もあり、個人での活動には限界がありました。個々の活動が結集することによって力となり、大きな流れを創ることができると考え、2009年2月11日に5名の有志で準備会合を開催しました。4月に禁煙の社会活動を行う「くまもと禁煙推進フォーラム」を設立しました。

同フォーラムを立ち上げた2009年は、熊本県の公立小中高等学校の敷地内禁煙化率は全国最低の18%、禁煙外来設置率も全国最低の6%、葉タバコ生産は宮崎県を抜いて第一となりました。①科学的データに基づいたタバコ情報の提供、②社会の禁煙化の推進、③受動喫煙のない社会環境の整備により、受動喫煙の害の撲滅、未成年者の喫煙防止、禁煙希望者が禁煙しやすい環境の整備を目的とした社会的活動を行う市民団体として、「キツエンからキンエンに」、「学校こそまず禁煙」をスローガンに活動を開始しました。

### 2. 各種の活動と受賞

ホームページ開設(<http://square.umin.ac.jp/nosmoke/>)、ロゴの作成、「敷地内禁煙と禁煙外来実践の要点」(409頁、2010年5月、崇城大学出版センター自費出版、非売品、ホームページに掲載)の発刊、禁煙の市民公開講座の開催、防煙授業・講演(11万人を越える受講者)、各種アンケート調査、禁煙戦隊ソツエンジャー、缶バッジ、禁煙Tシャツ・ウィンドブレイカー・のぼり、禁煙カルタ、禁煙マンガ、禁煙ソングの作成などを行ってきました。ホームページでは現場ですぐに使える“禁煙資料館”を公開しています。

また禁煙外来を増やすために“くまもと禁煙支援研究会”を立ち上げて、各地の医師会との共催で講演会を熊本県内各地で行い、2019年には禁煙外来設置率は全国最下位から30位まで上がってきています。

くまもと禁煙推進フォーラムの活動が厚生労働省に評価され、2013年11月に第2回「健康寿命をのばそう！アワード」において厚生労働大臣優良賞を受賞しました。

2017年11月22日には熊本県健康づくり県民会議(熊本県知事蒲島郁夫会長)より地域活動部門で表彰を一般社団法人として受けました。

### 3. イベント

2010年には禁煙の市民公開講座、2011年には脳卒中リスク無料検査イベントを各種団体と共催で行いました。2012年には“スモークフリーウォーク”を下通とサンロード新市街で約250名のメンバーで行いました(写真1)。

2013年には、“第13回全国禁煙推進研究会 2013 熊本フォーラム”を6月9日(日)に熊本県民交流館パレアで開催しました(熊本県医師会長の福田 稠先生が大会長)。マスコットキャラクター“すわんけん”(熊本弁で“吸わないから”を表現)を作成しました。

2015年11月21日～22日に市民会館崇城大学ホール(熊本市市民会館)と熊本市国際交流会館で“第9回日本禁煙学会学術総会(JSTC2015 熊本大会)”を開催いたしました。全国から900名弱の方を集まって頂き、熊本のスタッフや市民公開講座の参加者を加えると1100名を超える学会となりました。学会開催に合わせて市民公開講座、禁煙キャラクター“すわんぬ”の作成、“Tobacco Free Kids in Kumamoto”や“きれいな空気くまもと まちなかミーティング”の開催、きれいな空気くまもと飲食店MAPの作成など多くのイベントを行いました。

写真1 スモーク・フリー ウォーク(2012年6月3日、辛島公園にて)

くまモンとすわんけん

(2013年6月9日、第13回全国禁煙推進研究会 2013 熊本フォーラム)



2016年には熊本地震に遭遇した中、一般社団法人となりました。また一般社団法人日本禁煙学会熊本県支部も設立されました。5月29日第16回全国禁煙推進研究会 2016 新居浜フォーラムに“すわんけん”と“すわんぬ”をつれて参加しました(写真2)。

世界血栓症デー(10月13日)のイベントとして10月9日(日)には「世界血栓症デー2016 がまだせ熊本! ~血栓症にならないために~」を開催し、“すわんけん”“すわんぬ”にも登場してもらって市民との交流を盛り上げてもらいました。

2016年11月5日(土)～6日(日)に松山で開催されたゆるキャラグランプリに熊本の禁煙マスコットキャラクター“すわんけん”を連れて参加しました。日本循環器学会の“すわんくん”や新居浜医師会の“すわんぞな”とともに禁煙活動を2日間にわたって展開しました。グランプリでは14,852のゆるキャラ中、全体で204位(企業部門77位)でした。くまモンとのofficial siteでの撮影会では大変盛り上がりました。

2017年4月22日(土)～23日(日)には熊本県民交流館パレアで「熊本地震シンポジウム2017」にも“すわんけん”“すわんぬ”に登場してもらって盛り上げて貰いました。禁煙治療セミナーも頻回に行い、2018年6月3日には日本禁煙学会の認定試験を熊本で開催することができました。



## 写真 2 ゆるキャラグランプリ 2016(松山)

14,852 のゆるキャラ中、全体で 204 位(企業部門 77 位)であった



## 4. 今後の展望

2018 年には「改訂健康増進法」と「健康寿命の延伸等を図るための脳卒中、心臓病その他の循環器病に係る対策に関する基本法」(禁煙がしっかり書き込まれています)が成立しました。2019 年以降は禁煙活動が大きくステップアップしていくと考えられます。

当初 5 名で細々と開始した活動が社会にうねりを作ることができた要因として、①ボランティア活動であり強制ではない、②禁煙推進の必要性を認識するメンバーで構成され、互いに理解と協調の精神をもって明るく活動している、③会員の活動のために必要なスライドやパンフレット、実験道具などを提供している、④市民との交流に必要なオリジナルグッズを作成し使用している、⑤県内の保健医療団体に対し積極的にアプローチしている、⑥医療系の講演会においては様々な情報を含む CD を作成し提供している、⑦活動を組織化し、役割分担をしながら、as much as possible(熊本弁で“できるしこ”)の精神で活動しているなどがあげられます。

くまもと禁煙推進フォーラムの設立のよって多くの方々と出会えて、多くのことを勉強させて貰っています。今まで医師として培ったノウハウを社会に還元できればと思っています。タバコや喫煙の話になると敵か味方かということになり得ます。私自身は、まず①未成年者の喫煙防止、②受動喫煙防止、③禁煙希望者への禁煙支援の3つを旗印に穏健な禁煙活動を続けて行きたいと思っています。

「禁煙・減塩・減量」、「1 に運動 2 に食事 しっかり禁煙 最後にクスリ」などを浸透させ、脳卒中・循環器疾患・呼吸器疾患・がん予防のモデルの県にもしていきたく願っています。基本は“地道に、コツコツ”と禁煙活動を続け、今後も会員を増やし、全国の禁煙団体と連携して、活動の輪をさらに広げて行きたいと思っています。

IoT を使った禁煙支援が開発されてきており、禁煙治療が大きく変わってくると考えられます。禁煙を希望される患者さんの禁煙支援のスキルをもっと高めて行ければと願っています。

## 10年間の活動を経て考える

一般社団法人くまもと禁煙推進フォーラム副理事長  
たかの呼吸器科内科クリニック  
高野義久

### 1. 感謝

くまもと禁煙推進フォーラムは、2009年わずか5名で活動を開始しました。初回の話し合いでは、お金がない、方針がない、活動方法が分からない、つてがない、支援者がいないという無い無い尽くでした。しかし、兎にも角にも何かを初めてみようとして手探りで活動を始めました。当時を知る一人としては、よく10年間も活動を継続できたものだと思います。

これも会の活動の意義を認知し、ご支援いただいた方々、入会し活動の中から支えていただいた方々、面倒な作業をボランティアで請け負っていただいた方々、多くの方々の無償の応援があったお蔭様です。まずは心から感謝を申し上げます。

### 2. 活動を始めた訳

私は、1989年呼吸器内科を専攻する診療科へ入りました。入院しておられる患者さんは、主に肺癌、呼吸不全などです。ほとんどは喫煙に関連する病態であり、多くの方は懸命の治療にも関わらず死亡退院でした。元気に退院される自然気胸や肺炎、ぜんそく発作なども考えてみると喫煙が悪化要因です。このような経験を数年間繰り返すうちに、喫煙対策をすれば呼吸器疾患で亡くなり苦しむ人を減らせるのではないかと考えるようになりました。

亡くなっていく患者さんの声では「本当はタバコを吸うつもりではなかった」ということがありました。多くの人も同じ思いを持っているのではないかと想像しました。

喫煙と疾患について、医学生時代はまとまって学習することはありませんでした。1994年頃に日本禁煙医師歯科医師連盟へ入会し、喫煙の害について学習し、当時厚生省から刊行されていた「喫煙と健康」を読みました。喫煙は呼吸器疾患ばかりではなく、その影響は多岐にわたると理解しました。

なぜ人々はこのように体へ悪いものを、本当はやめたい気持ちがあるのに、吸い続けるのだろうかという疑問を持ちました。それが、禁煙活動を始めた理由だと思います。

### 3. 個人的に活動を始めてみて分かったこと

タバコがやめられないのはニコチン依存症という疾患のためですが、1994年までそのことを意識しませんでした。恥ずかしいことに、1982年刊行のドラえもんに、のび太ママからいつも禁煙に失敗しているパパは「完全にニコチン中毒ね」と言われるシーンがすでに登場していました。

ニコチン依存症に対する禁煙補助剤としてニコチンガムが発売され、1998年自由診療の禁煙外来を始めました。受診者は多いものと思っていたが閑散としていました。稀に受診し、一旦成功した方もしばらく時が経つと再発していました。理由を伺うと、吸うように勧められたなどでした。

そのうち喫煙防止のための授業を依頼されるようになりました。小学校に行くと、すでに喫煙経験を持つ子がおり、中学校ではその依存性のためやめられなくなっている子供さんがいました。

喫煙は未成年期から開始され、それが成人まで引き継がれていること、ニコチン依存症のためにやめられなくなっていること、一旦やめることができても社会に喫煙者が多く、そのために禁煙を継続することが困難であることを理解しました。

入院患者さんの診療の中で診ていた方々は、多くの喫煙者の中から発生した病であり、その背景として喫煙を容認する社会がありました。喫煙を減らすためには、社会のありようを変える必要

性を感じました。

#### 4. グループを作って活動を開始

一人で活動をすることに限界を感じ、2008年現在の代表理事の橋本洋一郎先生に話しをしたところ、同じ思いを持っておられたことが分かりました。2009年この会を結成しました。初めての会を開催したところ、多くの方にご参加いただきました。すぐ62名の方にご入会いただき、同じ思いを持っている人がおられることに大変勇気をもらいました。

#### 5. ニコチンの依存性の強さを知る

ニコチンはアルカロイドに属します。有名なアルカロイドとして、アトロピン、モルヒネ、コカイン、アドレナリン、エフェドリンなどが上がります。これらは脳や自律神経に作用し、我々の脳神経系を混乱させてしまいます。

ニコチンには依存性があります。英国王立医師会は、その依存性はヘロインやコカインより強く、嗜癖性薬物 (addictive drug) とみなされるべきであると述べています。診療をしていると、その強い依存性を感じる場合があります。禁煙後に喫煙することを見る夢、捨てたタバコを拾いたくなる衝動、命に関わる状態となっても吸い続ける行為などです。この姿を目にすると、自分だけの力でタバコをやめることが難しい人が大多数であることは容易に想像できました。

#### 6. 正しい知識と自律

喫煙防止のための授業をどのように構築するか、2009～2012年頃にかけて養護教諭にも参加していただき議論しました。その結果、正しい知識を知ること、その知識を生かして自律することの重要性を主な構成としました。知識の段階で、タバコの実験を紹介し、ニコチンの依存性について話しをしています。正しい知識と自律の視点は社会において多くのことにも適応できます。

#### 7. 環境作り

喫煙しやすい環境があれば、タバコを手取る人が多くなり、タバコをやめづらくなります。逆に喫煙しづらくなれば、喫煙を始める人は減少し、禁煙挑戦者は増加していくでしょう。学校、スポーツ施設、医療機関、行政機関など禁煙を始めやすいところから禁煙の環境を作るよう促してきました。

#### 8. 人は人の言うことは聞かないが…

身に染みたことは、人は人の言うことは聞かないということです。自分で理解し、やろうと思わないと行動に移しません。一方、自分で決めたことは実行します。自分の言うことは聞くという当然のことです。医療面接の中で、自身から前向きな言葉がでてくるとき、行動が変わっていきます。喫煙行動を変えるのは本人です。当初は禁煙指導と言っていましたが、今は支援(サポート)と言っています。

未成年の領域でも、人の言うことは聞かないがまねをすることが分かります。インフルエンザが周囲へ感染していくように「喫煙行動」は「感染」します。大人がうまそうに「毒饅頭」を食べていれば、それを見ている子どもが食べてみたくなるのは道理です。

#### 9. 格差の問題と社会

1999年、喫煙は貧困と密接に関連することが指摘されました(国際復興開発銀行)。2008年、世界保健機関は健康の社会的決定要因に関する報告書を発表し、社会経済的地位が低いほど健康状態が悪く、この健康の不公平を正すことは社会的正義、倫理の問題であると述べました。

日本は格差の少ない社会でしたが、近年格差が顕在化しています。喫煙や受動喫煙曝露は社会格差と密接に関連し、その格差は世代を超えて連鎖しています。

ノーベル賞受賞者のヘックマン教授は、『貧困の連鎖は、特に家庭における「愛着」・「支援」・「励まし」・「刺激」が不足していることが問題』と述べています。私たちは禁煙推進という立場ですが、その不足を少しでも補完する役割を果たせないかと思案します。いずれにしても健康な社会でこそ人々は健康になります(世界保健機関)。

## 10. 受動喫煙にとっても困っている方たちがいる(受動喫煙症と化学物質過敏症)

受動喫煙に大変困っている方たちがいます。受動喫煙症や化学物質過敏症と言われる病気になった方です。タバコ煙は極めて多くの化学物質を含み、受動喫煙曝露により受動喫煙症や化学物質過敏症を発症するケースがあります。患者は症状を周囲から理解されづらく、家庭や職場において一人苦しんでいる場合が多く、社会の理解と受動喫煙のない環境が求められます。

化学物質過敏症は、化学物質への曝露を繰り返した結果、ごく微量の化学物質に敏感に反応するようになり、頭痛や倦怠感を主症状とし、自律神経異常を中心とした非特異的な多臓器症状を呈する病気です。タバコ煙曝露はその誘因として多いものです。このような方が安心して生活できる社会を作りたいものです。

## 11. 禁煙の孤独—それでも何かをしようと模索している人たちがいる—

コミュニティーにおいて、禁煙の実行や禁煙推進に向けて挑戦しようとしている人がたくさんいます。くまもと禁煙推進フォーラムの活動を通して、そのことをよく理解しました。私たちの会にご参加いただいている方にも、以前は一人ひっそりとやっていたことを分かり合える同志の中に入れてよかったという声もよく伺います。禁煙活動は一見孤独ですが、同じ思いを持っている人は実はたくさんいます。

禁煙に挑戦する人も前は全く孤独でした。一人頑張るけれども、家族や周りの方には頑張りを理解されず、かえってタバコを勧めてこられる、禁煙して当然という目で見られるなどです。

少しずつ社会は変わっています。私たちの活動は、社会においてひっそりと努力されている、そのような多くの方のサポートとなるような活動を行っていきたいと思います。

## 12. 変わる「常識」

私が学生の頃、教師が学校の職員室で喫煙することや医師が診察室に灰皿を置くことは「普通」でした。電車やタクシー、飛行機、役所、飲食店、家庭、すべての場所でも喫煙が「常識」でした。時代は変わり、現在多くの場に禁煙の流れがあります。診察室に灰皿が置かれ、タバコのおいやすれば大問題となるでしょう。

2012年熊本市の建物内禁煙にあわせて議会棟も完全禁煙を呼びかける要望書を提出しました。「受動喫煙を防止することにどれほどの意味があるか、くまもと禁煙推進フォーラムという団体は何をしたいのか」といった旨のご質問を報道機関の方から受けたとき、タバコ煙の危険性はまだまだ理解されていないと思いました。2019年時点で、受動喫煙防止の意義を疑う人は少ないでしょう。そのときの「常識」は、後では「非常識」となることがあります。「常識」にとらわれず、よく観察し、自分で判断していくことが大切だと思います。

## 13. 社会の役に立つような活動

10年間活動をして、正しい知識の普及し、言い続けることが大切だと考えます。喫煙者の多くはやめたいけれどやめられないことに、非喫煙者は受動喫煙への曝露とその害に、行政や企業は

職員の喫煙や受動喫煙対策やそのコスト負担に困っています。喫煙問題は多くの方が困惑しています。

会員はそれぞれの仕事がありますので、おのずと活動には制約があります。我々の活動は、大きな問題を持つ部分を見出し、達成可能性の高いものを選び、そこに限られた人材や資源を投入してきました。難治な病を持つ患者さんの治療と同じような考え方です。

我々の活動は小さなことですが、多くの人の抱える困惑や問題を拾いつつ、解決していけるような情報提供を続けていきたいと考えています。今後ともご支援の程をよろしくお願い申し上げます。



くまもと  
禁煙推進  
フォーラム

くまもと禁煙推進フォーラム

くまもと禁煙推進フォーラムは、Smart Breathと、人々の健康を応援します。

くまもと禁煙推進フォーラム入会后、お陰様で鍛えられ成長してます

熊本機能病院 循環器内科  
熊本加齢医学研究所 水野雄二

早いもので、くまもと禁煙推進フォーラムの立ち上げから10年が経ちます。橋本先生方のご許可をいただき入会をして以来、多くの素晴らしい方々と友好を作ることができました。これが、まず第一に感じていることです。

私に関わらせていただいたこととしては、2020年までに厚生省が唱えております医療関連施設完全敷地内禁煙に繋がる事業です。今でもホームページに掲げてある『禁煙の問題と禁煙テキスト集 敷地内禁煙と禁煙外来実践の要点ー受動喫煙のない環境のためにー』と題したテキストの作成責任者として任命され、皆様のご協力をいただき各専門家の立場から、喫煙の害と対策をまとめたことです。この作業は大変でした。その際には多くの方々に多大なるご協力をいただきましたことを、ここであらためて御礼申し上げます。

さて次に取り組んだ県内ドサ回り禁煙活動です。熊本県が葉タバコ生産日本一であったためか、禁煙環境は進んでおらず、学校敷地内禁煙および保険禁煙外来設置率も全国最低レベルであったことを知り、ふるさと喫煙ショック事件から始まった草の根運動です。具体的には、忙しい中、県内全ての医師会を橋本先生及び高野先生と3人で、自分の車に乗って、ボランティアで地方に出向き、タバコの害と保険禁煙外来を増やす活動を展開しました。これまた大変でしたが、現在ではその甲斐もあったのか、現在熊本県の禁煙外来施設の数が増えてくれたことは嬉しい限りです。

次に、第9回日本禁煙学会が熊本で開催されたことです。みなさんと日曜日午後を中心に学会への取り組みを行いました。ヘレナの奇跡を導いたグランツ先生をアメリカからお呼びして電子タバコを含めた禁煙体制の講演をいただきましたが、私は当時大学院生の穴井さんと英語が好きだという理由でグランツ先生のお世話係に命じられ、今では熊本地震の影響で不通となっている南阿蘇鉄道トロッコ列車で高森の温泉に案内し喜んでいただいたことも懐かしい思い出です。またその学会シンポジウムでは、『敷地内禁煙の進め方』と言うテーマのシンポジストとして全国のがん拠点病院へアンケート調査を行い敷地内禁煙実践の問題点を検討して発表させていただきました。この研究結果は、その後、日本禁煙学会のご支援をいただき、次回の青森で開催される日本禁煙学会 学会長の川合厚子先生や佐藤英明先生らと橋本洋一郎先生、高野義久先生のご支援も得て皆で敷地内禁煙実践のための合計4つの論文を作成しました。

厚生労働省は、今後敷地内禁煙が2020年までに医療関係施設では完成することを目標に進められていますが、傾向と対策を知っていなければ実現は簡単ではなく、現実問題として多くの障壁が出てくることを心配しています。その際に、我々のこれまでの努力が少しで役立てばと考えています。

現在我々の職場である熊本機能病院には、2年前より力強い味方で、禁煙の女神と呼ばれる藤本恵子さんに着任いただきました。現在力を合わせて禁煙体制の強化と禁煙支援、禁煙外来を遠隔医療も行いながら楽しく展開しています。

最後に、私はそもそも禁煙に興味を持ったのは人の命を奪っている第一の原因がタバコであること、しかし一方では、その原因、機序がよく分からないことが理由でした。『人は血管とともに老いる』と言われる血管が、どうしてタバコで障害されるのか考えていた時に、タバコの煙の代表的血管病であり日本人に特異的に多い冠攣縮性狭心症という突然死や心筋梗塞につながる狭心症が、アルデヒドを代謝できない『お酒で赤くなる人』でタバコの害が出やすいことに気がつきました。

現在もタバコの害とアルデヒドの関係の解明に研究をしていますが、自分ではタバコの多面的な害が発生する機序がアルデヒドを用いて説明すると理解しやすいと考えています。これも、くまもと禁煙推進フォーラムに身を置き、鍛われ、継続的にタバコの害の解明に取り組みを行ってきたことが大きいと思います。アルデヒド研究は私のライフワークになると思いますが、今後もタバコがなぜ害となるのかを一般の方々に分かりやすく伝え、タバコの害が減らせるように努力していきたいと思っています。

最後に、私は最近『アルデヒドが心筋梗塞、がんを生む』（青灯社）という本を出版しました。特に、お酒で赤くなる方々には、自分だけでなく、似た遺伝子をもつ親戚一同に役に立つお話です。芸能人にもよくあることですが、タバコを吸うと心筋梗塞やガンで50～60歳代で死亡される方がかなりおられます。日本人の40%はお酒で赤くなる体質です。この方々が、喫煙すると心筋梗塞やガンを生じやすいのです。しかし面白いことに、お酒で赤くなる遺伝子は、アルデヒドの害を避ければ、90歳以上に長生きできる長寿遺伝子であることもわかってきました。お伝えしたいのはタバコの中に多く含まれるアルデヒドが血管や細胞、遺伝子障害して最終的には、血管病やガンなど多くの臓器障害を同時進行で起こしてしまい、人の命が奪われるということです。これはNCD(非感染性疾患)というタバコも関連する世界の死因第一位の原因に、かなり影響していると思います。60歳と90歳には30年の差があります。この知識を知っているか知らないかは、30年の寿命の差を生む可能性があります。孫の顔も知らず死んでしまうのはあまりにも残念です。科学的根拠に基づいてお伝えしていますので、宜しければ一度お読みください。

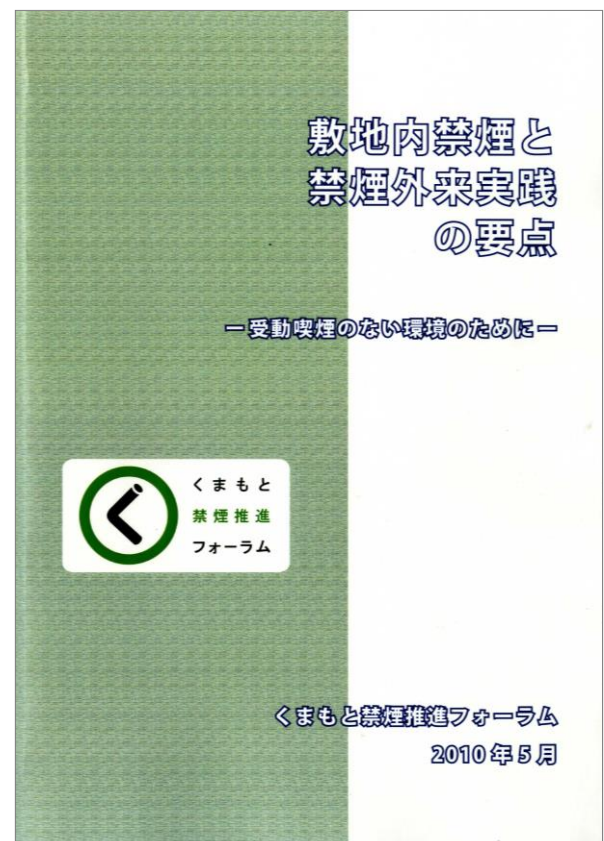
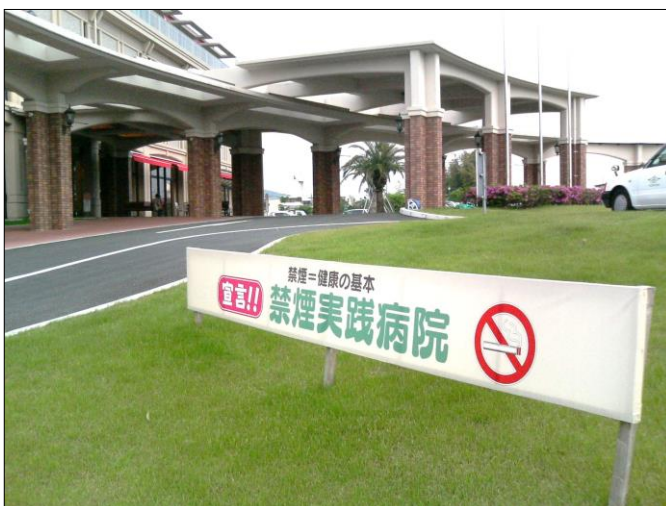
私は、タバコの煙に含まれるアルデヒドの意義を一般の方々にも認知していただき、健康な社会が再生できるようにしていきたいと考えています。皆さん、今後ともどうぞよろしくお願いいたします。

#### 敷地内禁煙と禁煙外来実践の要点

— 受動喫煙のない環境のために —  
の冊子  
ウェブサイト「資料館」で内容を公開中

<http://square.umin.ac.jp/nosmoke/text.html>

#### 熊本機能病院敷地内の看板



## 進むべき道

九州看護福祉大学リハビリテーション学科  
くまもと禁煙推進フォーラム監事  
川俣 幹雄

### 【葺屋の小上がり】

2009年2月11日夕刻、私は熊本市中心部の繁華街・下通の一角をうろうろしていました。インターネットで検索したその場所に、店がないのです。下通の一角には、男性客を引き込もうとする、その筋の店がひしめきあっていました。迷子になった私は、くだんの店の前を、往復するはめになっていました。店の前の面々と、何度も目が合うことになりました。実に気まずいものでした。

やっと当初の目的の店の扉を開けると、こじんまりした空間の奥に、ちょっとした小上がりが広がっていました。5人も座れば、満席といった感じの小上がりです。そして実際に、小料理店「葺屋」の小上がりで、顔を合わせたのは5人でした。ひと月ほど前に、Tさんから「熊本で禁煙の会を立ち上げませんか」というメールを頂いたような記憶があります。私が熊本に着任して、2年目のことでした。

会の設立のための準備会合

葺屋は、日本料理の店です。しゃれた小皿で供される料理を食してみると、ひとつひとつが、実に丁寧に作られていることが分かりました。“だし”もしっかり効いていて、とてもおいしくいただきました。さて小上がりでは、どんな会話が交わされたのでしょうか？「ホームページをどうしよう？」、Hさんはすぐに当時大学生だった娘さんに電話し、「ホームページ、作れる？」と尋ねられていました。そして誰からともなく「スポンサーなしで、手弁当がいいよね」という意見が出されました。「会の名前には、フォーラムを付けた方がいいよね」、「それじゃ熊本禁煙推進フォーラムにしようか」・・・、こんな感じで話し合いが進んでいきました。何よりもまず、会の名称が「熊本禁煙推進フォーラム」に決まりました。そして、「波風が立つような活動ではなく、ニュートラルな立場でデータを提供し、社会の禁煙化に役立てればいいよね」・・・、この会の活動の基本的方向性について、5人の考えがまとまりました。葺屋で話し合われたこの方向性は、“科学的なデータに基づいたタバコ情報の提供、社会の禁煙化の推進、受動喫煙のない社会環境の創出”という、現在の「くまもと禁煙推進フォーラム」の基本理念の原型となりました。



### 【活動開始】

同じ年の5月31日の世界禁煙デーに、済生会熊本病院でキックオフミーティングが開催されました。「熊本禁煙推進フォーラム」の正式な活動のスタートです。それからのフォーラムの活動は、実にエネルギーギッシュでした。

禁煙サポーター認定講習会、くまもと禁煙治療セミナー、日本禁煙学会認定指導者試験直前講習会、動機付け面接法ワークショップ、そして禁煙支援・ニコチン中毒・受動喫煙防止・加熱式タバコ、等に関する各種セミナーを何度も熊本県各地で開催してきました。



一方、フォーラムの組織自身も発展を遂げてきました。「熊本禁煙推進フォーラム」から「くまもと禁煙推進フォーラム」への名称変更、任意団体から一般社団法人への改組、日本禁煙学会熊本県支部の立ち上げ、この10年で見る見る間に足元はしっかりしてきました。

5人で始まった活動の輪は、まず医療関係者を中心に広がり、さらには行政関係者、メディア関係

者、政治家、企業経営者などにも拡大してきました。本年度は、環境問題に関心をもつ農業研究者・技術者とのコラボレーション・セミナーも予定されています。

## 【授賞式】

そんなある日、ビッグニュースが飛び込んできました。フォーラムの活動が、第2回「健康寿命をのばそう！Award」厚生労働省健康局長賞を受賞することになったのです。フォーラム立ち上げからわずか4年目のことでした。2013年11月11日、東京で授賞式が行われることになりました。その日たまたま都合がつくことになった私は、東京在住のYさんとともに授賞式に出席することになりました。地下鉄赤坂見附駅を後にし、会場の都市センターホテルに向かいました。授賞式には、歌手の平原綾香さんも健康大使として参加され、オーラに包まれていました。この厚生労働省健康局長賞の受賞は、私たちに勇気を与え、その後の活動に、ますます弾みをつけることになりました。

第2回「健康寿命をのばそう！Award」  
告  
厚生労働省健康局長賞授賞式の様子

健康づくり2014.5にて会の活動報



## 【第9回日本禁煙学会学術総会】

こうして、くまもと禁煙推進フォーラムの活動は、各種セミナーの開催、子供たちへの防煙教育、第13回全国禁煙推進研究会開催など、大きな広がりを見ることになりました。しかし、何といても最大のイベントは、第9回日本禁煙学会学術総会でした。当初、私たちには満足のゆく学術総会が本当にできるのかどうか、大きな不安がありました。会場選定、趣意書作成、後援依頼、財務計画策定、外部折衝、事務局運営、・・・業務内容は膨大でした。フォーラムのメンバーを中心に実行委員会を結成し、多くの方々のご協力とご支援の下、準備を進めてきました。私は、プログラム委員長の大役を拝命し、各企画の立案やプログラム編成に忙殺されることになりました。膨大な量のメール交換、熊本市市民病院での実行委員会の連続、予測できない当日の参加者数、赤字へ

の不安、プログラム・抄録集のミスプリント、深夜の訂正作業、スタッフ同士のちょっとしたボタンの掛け違い、・・・多くの困難が私たちの前に立ちはだかりました。しかし、この困難は私たちの信頼と連帯をより強固なものにしました。そしてこの結びつきは、その後のフォーラムの活動の大きな礎になりました。これこそが、私たちの最大の財産でした。

第9回日本禁煙学会学術総会は、前夜の熊本城本丸御殿での会長招宴で幕を開け、約1200名の参加者と史上最多の143題の演題発表で幕を閉じることになりました。グランツ教授の講演、はじめての禁煙スイーツセミナー、・・・白熱した総会となりました。市民公開講座の終了後、スタッフとご参加いただいた先生方とともにステージに上がり、記念撮影のシャッターが切られました。その瞬間、熱いものがこみ上げてきました。

### 【M7.3】

それから約5か月後。2度の地震が熊本を襲いました。熊本は大きく傷つきました。フォーラムのメンバーも傷つきました。熊本城の石垣は崩れ、天守閣は瀕死の状態でした。会長招宴が催された本丸御殿も被災しました。誰も熊本城に立ち入ることができなくなりました。私は地震発生の数日前に、熊本城頬当御門近くの美しい桜並木を散策していました。頬当御門は、会長招宴の際に参加者の皆様が入場された門です。武将隊が口上を述べ、城内へと誘ってくれました。ライトを浴びて、熊本城天守閣が秋の夜空に聳え立っていました。

総会の前夜、熊本城本丸御殿で、「ザ・わらべ」が踊りを演じてくれたことも、幻のような記憶となってしまいました。熊本城の復旧には、20年ともさらに数十年の月日を要するともいわれています。再び、熊本城を貸し切りにすることができる日が来るのでしょうか。

学術総会の開催が予定より約5か月後であったとしたら、果して開催できていたでしょうか。メイン会場の崇城大学市民ホール(当時)も被災し、延べ1200件のイベントは中止され、約2年間の閉館を余儀なくされました。会議を重ねた熊本市民病院も被災しました。そして何よりもスタッフの気力が、立ち向かえたでしょうか。こう考えると、2015年11月の第9回日本禁煙学会学術総会開催のタイミングは、<心・技・体>のすべてにおいて、ここしかない、というタイミングでした。そこには、大きなエネルギーが集結しました。

### 【これから・・・】

熊本禁煙推進フォーラム結成から10年、当時の世話人も少しだけ年を取りました。もう一度、機会があれば熊本で日本禁煙学会学術総会が開催できるのか、自問してみます。大きな不安がよぎります。

しかし、どこかで声がします。

「あのエネルギーで前進せよ！」

禁煙推進キャラクター「すわんけん」

LINE スタンプ(スタンプを送信するだけで禁煙を応援できるよう作成)



## “妄想”の行方・・・

九州看護福祉大学 リハビリテーション学科  
川俣 幹雄

### 【追い風】

「それは、ぜひ国民に分かりやすい言葉で、できるだけ早く公表してください」。

私はその日、関連学会の皆様とともに厚生労働省を訪れ、受動喫煙に関する私たちの共同研究の成果の一部を、塩崎恭久・厚生労働大臣に直接お伝えしました。その時、大臣から返ってきたのが、冒頭のお言葉でした。大臣には、全国約1万人を対象とした私たちの研究で、厚生労働省の受動喫煙防止法原案を国民の73%の人々が支持していること、飲食店を禁煙にすると、利用する回数と人数が増え、収益が増える可能性があること等をお伝えしました。2017年2月24日、金曜日、厚生労働省大臣室でのことでした。

大臣との面会后、私たちは同省記者クラブで受動喫煙防止法案等に関する記者会見を開きました。会見には、NHK、TBS、共同通信、朝日新聞をはじめ日本の主要なメディアの記者の皆様が参加されました。私はこの会見で、先の飲食店のデータのみを公表しました。記者の皆様の関心は非常に高く、会見終了後も多くの方々に囲まれ、質問攻めに会いました。中には私がうっかり、机の上に広げていた未公表の研究資料をカメラに収めようとする方までいらっしゃいました(さすがにそれは、ご遠慮いただきましたが・・・)。

週が明け、月曜日の朝9時10分頃、携帯電話が鳴りました。「記者会見の予定はいつごろでしょうか」、厚生労働省の方からでした。私は「できるだけ早く開きたいと思います」とお答えしました。こうして、私は第2回目の会見を開くはめになってしまいました。第2回目の記者会見も、厚生労働省で行いました。この会見では、受動喫煙の頻度が最も高い場所は飲食店であること、受動喫煙を不快と感じる人は82%に上ることなどを公表しました。会見を終え、ホテルに戻ってWEBニュースを見ると、すでにYahoo! Japanをはじめ主要なポータルサイトでプレスリリースの内容が流れていました。さらには、新聞やテレビでも取り上げられました。

こうして私は、大学の研究室にいても、メディアから少なからぬ取材を受けることになりました。さらに第3回目の記者会見を開き、未公表の研究成果をリリースしました。結局、厚生労働省で4回、東京都庁で1回、計5回の会見を開きました。それぞれ、メディアで報道され、追い風は完全に私たちに吹いているのか、と思われる時期もありました。

### 【暗礁】

しかし、予想通り厚生労働省の原案に反対する人々の“反論”が始まりました。飲食店を禁煙にすると売り上げが減る、つぶれる店も出てくる、と。一部では、フェイクニュースすら飛び出してくる状況でした。法案を審議してきた政府の部会は、開催すらできない状況に追い込まれ、厚生労働省の受動喫煙防止法案は、完全に暗礁に乗り上げました。

### 【成立】

その後、さらに様々な紆余曲折を経て、2018年7月18日、ようやく日本で初めての罰則付き受動喫煙防止法(改正健康増進法)が成立しました。この法律が成立する数日前に、私はThe Japan Timesの記者の方からコメントを求められました。私は、「条件付きで飲食店での喫煙を認めるなど一部に限界はあるが、罰則付きの法律ができたことは評価できるのではないかと述べました。記者の方は、この法律についてはかなり厳しい見方をされているようでした。7月18日のThe Japan Timesは、WEB版のトップニュースで、こう伝えました。「Japan's watered-down smoking ban

clears Diet」、トップを飾ったのは、骨抜き禁煙法というタイトルでした。やはり、辛口の見方でした。記事の中で、私のコメントも正確に引用されていました。

### 【密かな囁き】

当フォーラムが、「きれいな空気くまもと」プロジェクトを立ち上げたころ、会員の間で密かに囁かれているひとつの言葉がありました。それは、“妄想”です。妄想という言葉には、“考えてもどうせ実現できない”という負の響きがあるかもしれませんが。しかし当時、私たちが囁いていた妄想という言葉には、少し違ったニュアンスが含まれていました。一見、実現できないと思われることでも、やってみなければ分からない、まずは“思い立つ”ことが大切だ、というプラスのニュアンスです。思い起こすと、大臣に会い私たちの研究成果を直接お伝えしたい、と思い立ったのは、実際に大臣にお会いする僅か一週間ほど前でした。通常なら間違いなくお会いすることは、不可能でした。まさしく妄想でした。その妄想に突き動かされ、膨大なデータ解析も途上のまま、羽田へ向かう飛行機の中で記者会見の原稿を書き、大臣室へ向かうというのは、かなり危険な“賭け”でした。

### 【行方…】

しかし、私たちの“妄想”はメディアを突き動かし、受動喫煙防止法成立へ向けた世論形成の一助となったのではないかと思います。国の法律だけではなく、東京都や千葉市の受動喫煙防止条例成立に続き、自治体での条例制定の動きも活発化しています。一方で、飲食店や職場の禁煙化の動きは急速に拡大し、一部の企業や大学では喫煙者を非採用とするなどの動向も報じられています。今や社会の禁煙化は大きな流れとなり、その勢いは留めることができない歴史的趨勢です。しかし“妄想”の行方は、まだ最終的には確定していません。それというのも、私たちの妄想は、それなりに壮大だからです。

これからも皆様と手を取り合い、地道に研究と活動を続けていきたいと思います。

厚生労働省での記者会見 2017.3.2  
九州看護福祉大学共同研究—日本における受動喫煙曝露



## くまもと禁煙推進フォーラム 10 周年にあたって

熊本中央病院 循環器科 名幸久仁

くまもと禁煙推進フォーラムの設立 10 周年を心からお慶び申し上げます。

私がかくまもと禁煙推進フォーラムの活動を知ったのは 2011 年のことでした。喫煙は循環器疾患の危険因子の一つでありながら、治療に向き合う医師は少なく、当時在職していた人吉ではどこの飲食店にでも灰皿が置いてある状況に悶々としていたところ、ホームページで先進的な活動をされているくまもと禁煙推進フォーラムのこと知りました。活動に加わりたいと、熊本メルパルクでの忘年会に突然乗り込んでいった私を暖かく迎えていただいた日のことを覚えています。

不思議なご縁で 2013 年には橋本先生のいらっしゃる熊本市民病院に赴任することになり、くまもと禁煙推進フォーラムの活動に深く関わらせていただくようになりました。橋本先生の広い人脈や企画力、高野先生の情熱や行動力、川俣先生の流れるような講演と説得力、藤本さんの楽しい防煙授業に深い感銘を受けました。

2015 年には熊本市北区の西里小学校において 2 日間に渡って防煙授業を行うという壮大なイベント「タバコフリーキッズ in 熊本」を担当させていただき、国立がんセンター(当時)の望月友美子先生や熊本保健科学大学の中村京子先生、三村孝俊先生をはじめとした多くのスタッフの方々のご尽力でイベントを成功裏に終えることができたことは何よりの経験と喜びになりました。また、禁煙飲食店を応援する「きれいな空気くまもとプロジェクト」では実際の飲食店やデザイナー、上通商店街の方々など、普段の仕事では関わることがなかったであろう、多くの方々にご協力をいただいたことで、私の見地が大きく広がりました。

2 つのイベントでは医療職以外の方にも「禁煙推進」の考えは意外とすんなりと受け入れていただけました。「禁煙推進」は間違いなくサイレントマジョリティーであると確信できたことが何よりの活動の励みとなりました。

受動喫煙防止法が成立し、世間の禁煙化が一気に進んでいる実感があります。熊本が取り残されないうために、フォーラムの活動に微力ながら尽力をつくしたいと考えております。

皆様、これまで本当に有難うございました。そして今後とも、どうぞよろしくお願い致します。

きれいな空気くまもとプロジェクト まちなかミーティングの看板



きれいな空気くまもとプロジェクトにて作成した禁煙飲食店マップ

※現在は内容を更新し、きれいな空気くまもとプロジェクト復興版 2019 にて公開中

<https://www.facebook.com/kumamoto.koukiumai/>

## きれいな空気くまもとプロジェクト

思いやりの風を活動のコンセプトに、素材本来の味や香り、  
店主の想いそのものがひきたつよう、「空気」も美味しい空間を  
作り上げ、広げて行く事を目的とするプロジェクトです。

### プロジェクト内容

- |  |   |  |
|--|---|--|
| <p>①<br/>きれいな空気飲食店Map作成</p>  <p>各店舗に貼られたステッカーが目印！加盟店舗をMAPに見やすくまとめました！ここは「きれいな空気」のお店ですよ！</p> | <p>②<br/>きれいな空気くまもと事業所応援</p>  <p>このプロジェクトに賛同して下さった事業所を各種メディアを使いご紹介させて頂きます！きれいな空気の輪を広げよう！</p> | <p>③<br/>まちなかミーティング開催</p>  <p>2015年9月27日(日)に16:00より上通のバビロニアガーデンにてきれいな空気に関する楽しいイベントを開催するよ！</p> |
|--|---|--|

きれいな空気くまもとの最新情報はこちらのQRコードから！

「第9回 日本禁煙学会学術総会」が熊本市で開催されます。  
日付 / 2015年11月21(土)・22(日)  
会場 / 市民会館崇城大学ホール・熊本市国際交流会館  
会長 橋本洋一郎(熊本市民病院 首席診療部長・神経内科部長)  
大会URL <http://jstc2015.umin.jp>



健康寿命をのびよう! Smart Life Project

くまもと禁煙推進フォーラム

くまもと禁煙推進フォーラムは、Smart Breathと、人々の健康を応援します。

発行者：くまもと禁煙推進フォーラム 〒866-0884 熊本県八代市松崎町147



## きれいな空気くまもと 飲食店MAP

美味しい水 美味しい食べ物  
自然豊かな熊本でもっともっときれいな空気  
広げませんか



### 水前寺エリア

<p>38 JAZZ 酒場 かつば</p> <p>住 水前寺3-15-18 電 096-237-7276 業 12:00~23:30 休 水曜日</p>	<p>39 肥後そう川 焼肉店</p> <p>住 水前寺6-27-20 電 096-383-8885 業 11:00~16:00 休 1月1日~3日</p>	<p>40 水前寺食堂</p> <p>住 水前寺公園12-43 電 096-383-5539 業 平日:11:00~23:00 日:11:00~23:00 休 無休</p>
--	--	--

### 熊本空港エリア

阿蘇くまもと空港内の飲食店は  
全て禁煙となっています

### 新町・唐人町エリア

<p>43 ルビストロドップラ</p> <p>住 新町2-10-10 電 096-356-1430</p>	<p>44 パール・ヴァン・ルユニット</p> <p>住 新町2-10-10 電 096-356-1430</p>	<p>45 喫茶 カウチ</p> <p>住 新町1-10-39 電</p>
---	---	---

### 熊本駅・えきマチ1丁目熊本エリア

<p>49 レストラン サンシエロ</p> <p>住 東阿蘇町2 ANAクラウン ホテルプラザ 電 096-354-2634 業 11:30~14:30 17:00~22:00 休 無休</p>	<p>50 熊本ラーメン 寺門店 屋亭</p> <p>住 西区二本木 2-1-23 電 096-352-1648 業 10:30~20:30 休 第3木曜日</p>	<p>51 餃子の王将 熊本駅前店</p> <p>住 西区二本木 2-7-2 電 096-352-0408 業 11:00~22:00 (15:00~17:00休)</p>
---	--	--

### 熊本ラーメン店は禁煙店多数

味にこだわった熊本ラーメンは多くの店舗が禁煙を推進しており、ラーメン本来の味が楽しめます。熊本のキレイで美味しい水を使った熊本ラーメン。是非きれいな空気でお召し上がり下さい。



※店舗数が多いため掲載は省かせて頂きました。

## 防煙教育と薬物乱用防止教室

良寛堂薬局 高濱 寛

くまもと禁煙推進フォーラム(以下フォーラム)設立への参加依頼があった時、県薬剤師会薬物乱用防止プロジェクトのリーダーを務めていました。そのプロジェクトでは、学校薬剤師が担当校で薬物乱用防止教室の講話をするためのパワーポイントの教材を作成していましたが、当時バージョンアップを要望されていて、特にタバコに関する内容をより充実させる必要を感じていました。そんなある日、新聞に掲載された防煙授業の記事を見て、早速日本禁煙学会に入会し禁煙学(書籍)を取り寄せました。間もなくして、村本昇先生(薬剤師)から高野義久先生(医師)の紹介をしようと電話が入り、会食をすることになりました。

てっきり、日本禁煙学会に入会したことから連絡があったと思っていましたが、フォーラム設立が偶然同じ時期だったことを知り、不思議な縁を感じました。初めて会った高野先生は、食事が運ばれる前の時間を利用して、お店の外でいきなりタバコの煙をポンプでペットボトルに入れ始めました。ガラス越しにその姿を見て、純粹に防煙授業に取り組んでいることを感じ、防煙教育を強化した薬物乱用防止教室の教材作りへのモチベーションが高まり、フォーラム活動への参加を決意しました。

フォーラムの学校防煙授業部会の担当をして10年が経ち、学校におけるフォーラムの認知度が高くなったことを実感しています。今後も、タバコに関する専門家として防煙教育を行う社会的な使命を感じ、学校の教職員と連携をとりながら、より良い教育方法をメンバーと共に構築していきたいと思います。

### <薬物乱用防止教室について>

日本学校保健会 指導手引き書より

喫煙、飲酒、薬物乱用防止に関する指導は、警察職員、麻薬取締官、学校医等医師、学校薬剤師等、薬務行政の担当者、大学などの研究者や専門家を講師として招いて行うことにより、より有効なものにすることができる。また、薬物乱用防止教室を開催する際の基本方針は、以下の3つがあげられる。

- ①講師の専門性が十分に生かされるよう工夫する。
- ②学校における喫煙、飲酒、薬物乱用防止教育の一環として行う。  
保健体育科(保健分野)、道徳、特別活動及び総合的な学習の時間に、学級担任、教科担任や保健主事などが中心となって喫煙、飲酒、薬物乱用防止教育の一環として企画するものであり、養護教諭など専門的な立場から、豊富な知識や経験に基づいた指導を受ける。
- ③喫煙、飲酒、薬物乱用を始めさせないことを主なねらいとする。

「薬物乱用防止教室」などの専門家による指導であっても、一次予防の立場から、生徒に喫煙、飲酒、薬物乱用を始めさせないことを主なねらいとするものであり、すでに喫煙、飲酒、薬物乱用を経験した生徒に対しては別途指導を行うことを原則とする。



## ターニングポイント‘くまもと禁煙推進フォーラム’との出会い

KDSグループ  
代表取締役 永田 佳子

「働きざかりの健康が危ない！ 工作中的の喫煙」

これは平成 27 年 3 月 13 日付の熊本日日新聞朝刊に掲載された記事。最後の一文に「外部講話をお探しの方はくまもと禁煙フォーラムまでお尋ねください」とありました。私はすぐの思いで直ぐに電話を入れました。

なぜ、すぐの思いだったのか？

平成 21 年 11 月、家業の KDS(菊池自動車学校・熊本ドライビングスクール)を継いで社長になってから、2名の社員を病気で亡くすという辛い経験をしました。私は、社員の健康づくりから会社を立て直そうと決意しました。

最初に取り組んだのが「百害あって一利なし」の喫煙でした。81%の喫煙率がなかなか減少しないので、社員の敷地内禁煙を実施しようと思いついた矢先にこの記事を見つけたからです。トップダウンで禁煙を進めても、喫煙者の行動の変容につながらぬと思えず、とても不安でした。「タバコは体に悪いと言われるけれど・・・どう身体に悪いのか？人を説得するまでの知識や力もなく・・・誰か専門家で説得力のある人いませんか？」と誰彼となく知り合いに尋ねていた頃でした。「念ずれば通じる」～本当にこのありがたいことわざ通り「最適者との出会い」が禁煙フォーラムでした。

この時から毎年我が社では研修会の一環として禁煙勉強会を開催、これまでにフォーラムの川俣先生・高野先生・橋本先生・藤本看護師に講演していただきました。

その成果が平成 31 年 1 月現在、喫煙率6%という数字で現れています。社員たちの感想文はもっと正直にその講演の効果を語ってくれています。

「タバコをやめられないのはニコチン依存症という病気と言われ、とてもショックだった」

「ミミズがタバコの煙で細くのびて鈍くなる実験を見て、自分の血管もこんなだと思うと怖いと正直思った」

「タバコの煙の副流煙が主流煙より有害で危険性が高いと知り、家族の前でタバコを吸っていて申し訳ない」

「我が家の子供の小児喘息は、自分のタバコが原因かもしれない」

社員の中には勉強会のその日に、禁煙を始めた人もいます。私は、本当に「正しい知識を得ること」の大切さを知りました。特に大人になってからは、自分で取捨選択が許される環境ですので、嫌なもの、自分の弱いところには目も向けられない傾向があります。

色々な分野の正しい知識を得る機会を作ることが、人と企業の成長の基盤になると禁煙フォーラムから学びました。

社員の中には、20年間の喫煙歴からの禁煙、自分の成功体験を語って周りの人を禁煙させる「禁煙インフルエンサー」と呼ばれる者も出てきました。家族・友人・同僚・教習生などすでに10人以上を禁煙に導いています。

禁煙したことで、愛娘とのコミュニケーションがうまくいくようになり禁煙より嬉しいと喜んでいる男性社員もいます。

30年喫煙者だった人で、いつの間にか春秋の季節の変わり目の花粉アレルギーの投薬治療が必要なくなった禁煙成功者もいます。



社員たちの禁煙にまつわる沢山のストーリーを聞かせてもらいながら、本当にフォーラムとの出会いに感謝しています。

私自身、フォーラムとの出会いの前後を振り返ると、大きなターニングポイントになっているとつくづく感じます。

喫煙率81%が6%になった会社の経営者として色々な講演や執筆を依頼されるようになりました。経済産業省・厚生労働省・日本商工会議所・東京商工会議所から東京海上日動火災保険・MS&AD・ファイザーなどの東証一部企業・鳥取県・長野県松本市・熊本県などの地方公共団体。日本全体に禁煙活動の波が本格化してきたことを肌で感じます。

私自身は、人前で話すなど経験もありませんでしたし、今も得意ではありません。が、なぜか了承している自分がいました。一人でも多くの人に「喫煙の害について本当に知って命を守ってもらいたい」思いがあったからです。「知って変わる人がそこには存在する」と自社の社員たちで実体験したからです。

講演や執筆をすることで自身や会社の成長にもつながりました。「サービス業なのでお客様には禁煙を強いることはできない。禁煙で業績がダウンするのでは・しなきゃいけないとはわかっていても」という私に、「いやいや、禁煙の自動車学校として他同業者との違いを出し、独自性をセールスポイントにするんだよ」とアドバイスいただいたメニコンの田中社長（パネリストとして同席）。このアドバイスで、平成29年11月から、お客様にも「受動喫煙防止にご協力を」と呼びかけ、社内を完全な敷地内全面禁煙に移行。業績は？なんとアップし、卒業生アンケートの95%は「敷地内全面禁煙で大満足」と評価をいただいています。

ファイザーの講演の中で、座長の中村正和先生から「全国の自動車学校でKDSのような受動喫煙防止活動をしていただきたい」とお願いを受け、青少年の健全な育成のためという私ども活動の一環として業界誌に取り上げられ、少しずつ全国の自動車学校に広がっています。

一番驚くことは、まぐれで私が日本禁煙学会禁煙認定指導者に合格したことです。実はこれも講演後の名刺交換で「あなたもこの試験を受けるべき」とアドバイスを受け、熊本が試験会場というラッキーな巡り合わせが昨年あったからでした。（大学受験以来40年ぶりに勉強をしました）

フォーラムを知らなかった5年前の私からは想像できない今の私です。大きな変化に自分自身驚いている現状ですが、フォーラムの優しくとても熱心なメンバーの皆さんの背中を手本とし、私なりに一人でも多くの禁煙者が生まれるよう、この素晴らしい活動を続けていきたいと思っています。今後とも宜しく願います。

第6回健康寿命をのばそうアワード授賞式にて 世界健康首都会議（松本市）2018にて講演



## くまもと禁煙推進フォーラム 10 周年を迎えて

熊本機能病院 看護師 藤本恵子

2009年5月31日のキックオフミーティングの場で、息子の通う小学校で行なっていた防煙授業の取り組みについて発表した。緊張のあまり、ちゃんと話せたのかさえ記憶にない中で、終了後に「よい発表だったよ。」と笑顔で声をかけてくださった医師がいる。単純な私は、この一言をもう一度聴きたい一心で、その後は時間を惜しんで禁煙関係のセミナーなどに参加した。その中で強烈に心に響いたのが、2010年2月に受講した谷口千枝先生(現在:愛知医科大学看護学部勤務)のセミナーである。関心度に合わせた支援を学び、喫煙者に対する接し方が大きく変化した。この感動のセミナーを復講していく中で、熊本県内の他施設で活躍している看護職の仲間(通称:女子会)ができた。特に第13回全国禁煙推進研究会(2013.6)や、第9回日本禁煙学会学術総会(2015.11)で、女子会が企画したセミナーやブースが滞りなく開催できたのは、準備から運営まで支えてくれたメンバーの力と、突拍子もない提案や企画に対しても、前向きに応援して下さる橋本洋一郎代表、高野義久副代表はじめ、くまもと禁煙推進フォーラム(以下フォーラム)の皆さんの大きな懐のお陰だと感謝している。



フォーラムに所属してからの10年の活動を振り返ると、大切な出会いがあり、たくさんの知識を学ぶことができた実感する。「無知を恐れてはいけない。偽りの知識を恐れよ。」フランスの哲学者ブレイズパスカルの言葉がある。「今更聞けない…」と躊躇してしまいそうな内容であっても、フォーラムには広辞苑的な先生方が揃っており、どんな些細な質問であっても必ず誰かが返信してくれるのだ。このインターネットを活用したネットワークシステムが円滑であるのが、10年間活動を継続できている大きな要因だと感じている。知らないことは、新しい学びを得るための大切な過程である。これからも、人に伝えることを続ける限り、無知を恐れず、聴ける環境に感謝し、活動を続けていきたいと思う。

キックオフミーティング以降、再会を願っていた医師との出会いは、発表会場で意外と早く訪れた。「印象的な声を聞いて思い出したよ。頑張っているね。」と、当時熊本市民病院 副院長の近藤裕一医師から声がかかった。どちらかといえば自分にとって短所であると思っていた声を印象的だと言われ、個性の一つだと感じることもできた嬉しい瞬間であった。

その後、活動の場を広げて行く中、2016年4月に熊本地震が発生し、職場である熊本市民病院が甚大被害を受けた。活動の場を失った際に、手を差し伸べてくださったのが熊本機能病院の水野雄二医師である。現在は循環器外来をベースに看護業務を行いながら、新たな角度で禁煙の重要性を学んでいる。得た知識は看護師として発信できるよう日々模索中である。

フォーラムでは社会の無煙化という共通目標を達成するために、多職種の方々と連携しながら活動を続けている。この大切な繋がりに心より感謝するとともに、自身が受けた恩恵を次世代に継承し、人材育成していくことが今後の課題となる。

## 禁煙推進活動年表

山口医院 春高徳子

くまもと禁煙推進フォーラム 10 周年おめでとうございます。10 周年の記念にあたり、私と私のくまもと禁煙推進フォーラムにおける禁煙推進活動をまとめてみました。

- 平成 23 年 2 月 山口医院 禁煙外来開始
- 平成 24 年 4 月 くまもと禁煙推進フォーラム入会
- 平成 24 年 5 月 禁煙プラカード作成と熊本市内禁煙パレード参加
- 平成 24 年 8 月～ MI(動機づけ面接)セミナー参加
- 平成 24 年 12 月 初めての防煙授業(高森町立東小中学校)  
※平成25年から年 3～6 回 小中高校の防煙授業実施
- 平成 25 年 4 月 山都町菅尾校区の 10 地区公民館室内禁煙実施
- 平成 25 年 山口医院トイレ待合室など禁煙情報・ポスター掲示
- 平成 25 年 6 月 全国禁煙推進研究会参加・女子会発表  
禁煙劇「孫とじいちゃんの禁煙物語」(あそやまびこ劇団)



- 平成 25 年 11 月 うつ病・アルコール依存で不妊治療中の女性の禁煙支援開始  
大変だった禁煙支援も女性本人の頑張りで禁煙成功  
2 年後待望の第 1 子誕生し、その後 3 人の母になられた
- 平成 25 年 11 月 山都町立小中学校敷地内禁煙に向けての署名活動
- 平成 26 年 2 月 山都町教育長へ山都町立小中学校敷地内禁煙署名提出
- 平成 26 年 4 月 山都町立小中学校敷地内禁煙1年間の準備期間
- 平成 26 年から 禁煙外来修了者に「卒煙証書」授与開始
- 平成 26 年から 卒煙者(禁煙成功者の声を書いてもらい、内科待合室に掲示開始
- 平成 26 年 「五ヶ瀬ワイナリー」社長に店内禁煙提案、「敷地内禁煙」化
- 平成 26 年 3 月 山都町医師会より山都町新庁舎  
禁煙要望書提出



- 平成 26 年 11 月 日本禁煙学会学術総会発表「受動喫煙防止対策の取り組み」

平成 26 年 11 月 禁煙学会認定指導者試験合格  
 平成 27 年 4 月 山都町立小中学校全校敷地内禁煙

平成 27 年 11 月 本禁煙学会学術総会参加  
 平成 28 年から 禁煙外来受診者に「吸ったつもり貯金箱」  
 平成 28 年 10 月 「菅尾感謝まつり」で喫煙所設置により祭り会場禁煙化  
 平成 30 年 3 月 春高の実父やっとな禁煙成功(脳梗塞で入院したため)  
 「後悔する前に禁煙しよう」の言葉ができた

平成 30 年 山都町消防団へ認知症サポーター養成講座と認知症予防のための  
 禁煙について講演「タバコの害と健康」

平成 31 年 2 月 阿蘇地区の「未成年喫煙防止に関する関係者研修会」講演  
 平成 31 年 2 月 30 歳代女性の禁煙支援。漢方薬と代替え療法で禁煙開始  
 依存が強く、ニコチン離脱症状が強く出てうつ傾向がある女性でも  
 職場の上司の応援と自信の目標もあり、禁煙治療進行中

第 13 回全国禁煙推進研究会において



防煙授業の講師を務めています



吸ったつもり貯金箱



地区公民館室内禁煙化



## 熊本県内大学初！熊本保健科学大学の敷地内全面禁煙の歩み

熊本保健科学大学保健科学部  
看護学科 中村京子 荒尾博美  
学生相談・修学サポートセンター 嶋田かをる  
元熊本保健科学大学保健科学部医学検査学科 三村孝俊

### 1. 大学の沿革

熊本保健科学大学の歴史は、1959年に衛生検査技師法が立法化されたことを受け、厚生省指定の衛生検査技師養成所として創設されたことに始まり、その後1968年には銀杏学園短期大学、2003年(平成15年)4月に改組転換して、4年制の熊本保健科学大学として21世紀の社会が求める医療人を育成することを目的に開学した。

2003年の開学当時は、保健科学部に衛生技術学科と看護学科の2学科のみであったが、現在ではリハビリテーション学科(理学療法学専攻、生活機能療法学専攻、言語聴覚学専攻)、大学院、助産別科、認定看護師教育課程を有し、約1600人の学生が将来の医療人を目指してキャンパスで学んでいる。

### 2. 大学敷地内全面禁煙の実現に向けた取り組み

禁煙対策としては、2003年の健康増進法(受動喫煙防止法)対策として、事務部門の主導により喫煙指定場所が学内に4か所設置された(2005年)。いずれも灰皿が設置され、分煙とは言い難い環境の中で学生・教職員に喫煙が認められている、いわゆる「指定場所以外キャンパス敷地内禁煙」が始まった。その後、社会的な禁煙世論の高まりや健康志向を受け、禁煙対策を強化する機運が高まっていった。当時、本学における喫煙に関する事案は、飲酒等と並んでキャンパス・ルールとして学生委員会管轄とされていたが、学生委員会では通学や学生生活に関する多くの検討・協議事項を抱えており、喫煙問題だけに取り組むことが十分にできなかった。

そこで、2007年当時の学生委員会メンバーと教職員の有志らを中心とした、喫煙問題だけに取り組む“熊本保健科学大学喫煙対策作業部会”が立ち上がった。しかし、議論したことを学生委員会へ上げるだけでは、大学の禁煙問題に対する姿勢が不明確であることから、学生の自治組織である学友会とも協議の上、2008年2月の大学運営協議会へ「敷地内全面禁煙」を上申した。そして、小野元学長主導のもと「2010年4月1日をもって、本学の敷地内および敷地から200mの範囲を全面禁煙とする」ことが決議された。同時に、この目標を達成するための特別プロジェクトの立ち上げと発足も承認され、学生委員会を通さずに行動することが可能になった。

「敷地内全面禁煙」実現のために4か所の喫煙指定場所は順次閉鎖される中、2009年4月から8月にかけて、学生の喫煙に関するアンケート調査を実施した。その調査の結果を踏まえ、本学では以下のような【禁煙ポリシー】を策定し、2010年4月敷地内全面禁煙が実現した。

#### 【禁煙ポリシー】

熊本保健科学大学は、喫煙による健康被害の重大性を強く認識し、無煙キャンパスを実現するとともに、健康長寿社会の実現のため、禁煙活動をリードする医療人の育成をめざす。

### 3. 本学の禁煙対策活動

現在、大学の禁煙対策活動として、学生に対しては保健室委員会における禁煙啓発・防煙教育や学友会のタバコ吸い殻拾い・清掃活動、世界禁煙デー・禁煙週間における「禁煙」川柳大会等の活動が実施されている。

また、2016年には今後の防煙教育の在り方を検討するために、全学生・教職員を対象とした喫煙に関するアンケート調査を実施した。この調査で明らかになったことは、2009年の学生の喫煙率

8.3%が、2.5%に低下していたことであった。さらに、喫煙のきっかけとしては、「友人の影響」「同級生や先輩の影響」「好奇心」「疲れたから」などが挙げられ、大学在学時に喫煙を始めないよう正しい知識を伝えるとともに、喫煙がやめられない学生には、保健室と連携して禁煙外来の受診を勧めるなど、根気強い活動の必要性が明らかになった。

#### 4. 今後の課題

敷地内全面禁煙の施行から8年が経過したが、依然として最寄りJR駅のホーム、駐車場や敷地周辺での喫煙、吸い殻のポイ捨てなどが見受けられる。本来、敷地内全面禁煙の目標としては、特に本学が医療系の大学であることを踏まえると、最終的には本学学生がタバコを吸わないことであり、将来日本を無煙環境に導くリーダーとなってくれることである。

したがって、我々大学教職員は学生をキャンパス・ルールなどの規則によって取り締まるだけでなく、学生自身がタバコと健康について考える機会を増やすなど、今後も継続的かつ教育的に禁煙対策活動を行っていきたいと考えている。

最後に、本学の敷地内全面禁煙や禁煙対策活動に、くまもと禁煙推進フォーラムの多大なご支援をいただきことに感謝致します。

熊本保健科学大学内の看板



## タバコフリーキッズ@熊本を振り返って

熊本保健科学大学保健科学部看護学科 中村京子

### 1. タバコフリー・キッズ・ジャパン(Tobacco Free Kids Japan)とは

「タバコフリー・キッズ・ジャパン」は、国立がん研究センターたばこ政策研究部によって企画された未来の地域社会の重要な担い手である子どもたちを主役とした「がん予防」の啓発・教育プログラムである。「がん予防」には禁煙が一番であり、子どもたちはたばこの煙の危険性、健康被害について学んだ後、iPadなどのデジタルデバイスを手に身近な地域に出かけ、生活環境の観察やインタビュー等から「がん予防、地域のみんなが健康に暮らすためにはどうすれば良いか」を考え、学んだことをプレゼンテーションするというものである。

当時、本学の学生委員会委員として禁煙対策に携わっていた筆者は、医療系大学として将来の医療人を育成する本学だからこそ、地域と一緒に何か禁煙活動ができないものかと思っていた。そこで、このプログラムに参加することで、大学近隣の地域を巻き込んだ「タバコと健康」の絶好の健康教育の場となるのではないかと考えた。

また、本学が参加表明するにあたって、都合のよい良い条件が整っていた。一つは大学の目の前に西里小学校があり、子どもたちが徒歩で大学に來れ、給食時には小学校に戻れること、大学が夏休み期間であれば本学の教室や機材が活用できること、さらに大学のすぐ近くの丘にはフードパル熊本という食に関連する工場や企業が集まっており、これらの条件をフルに活用できれば、参加する子どもたちが自分たちの身近な地域でワクワクするようなフィールドワークが実施できると考えた。

### 2. 手探りの準備

しかしながら、タバコフリーキッズ@熊本に参加が決まってからは、手探りの準備だった。まず、西里小学校の校長先生を訪ね、趣旨説明・協力依頼を行った後、国立がんセンター望月友美子先生との Skype 会議をもった。その後もくまもと禁煙推進フォーラム(以下、フォーラムと略す)の全面協力のもと、西里小学校、西里自治会、本学関係者(学長、事務局、学生委員会、学友会、学生ボランティア、教職員)フードパル熊本にプログラム説明と協力依頼に奔走した。この間、フォーラムの先生方やメンバーのサポートがあったことで、西里小学校をはじめ、多くの関係者の方々がプログラムの趣旨を理解し、快く協力の意思表示をしていただき、大学の夏休み期間の9月に実施することに決まった。それは、一つの目標に向かって人と地域がつながっていくことを実感した瞬間でもあった。そして、いつも物静かな印象であったフォーラムメンバーの名幸先生が、人一倍頑張っておかげと感謝している。

### 3. タバコフリーキッズ@熊本

2015年9月8日～9日、熊本保健科学大学の3号館の教室を使って、西里小学校の6年生69名が参加してのタバコフリーキッズ@熊本が開催された。まずはタバコと健康についての学習をした後、4つのチーム(A:フードパルクまもと内お店訪問、B:タバコを吸う人と吸わない人へのインタビュー、C:タバコ拾い、D:禁煙外来患者さんインタビュー)に分かれて、それぞれのミッション別にフィールドワークを行った。

これらの活動には、大学生ボランティアやフォーラムメンバー、またタバコフリーキッズの経験者である北海道函館のメンバーも加わって、6年生が事故なく安全に活動できるよう見守りながら、ワイワイ楽しく地域に出かけて行った。

大学内での学習風景



パン屋さんでのフィールドワーク



#### 4. タバコフリーキッズ@熊本からの発信

本学は、2010年に「喫煙による健康被害の重大性を強く認識し、無煙キャンパスを実現するとともに、健康長寿社会の実現のため禁煙活動をリードする医療人の育成をめざす」禁煙ポリシーを掲げ、県内の大学で初の敷地内全面禁煙を実施したが、依然として大学周辺での喫煙、吸い殻のポイ捨てなどが見受けられることが大学の禁煙対策の課題となっている。

そのような中、2015年のタバコフリーキッズ@熊本は、まさに禁煙対策をすすめていく中で、子どもたちが通う小学校、校区内にある大学や地域、企業が一体となって取り組んだプログラムであり、西里校区の住民すべてが健康できれいな空気を未来に残すために何ができるのかを考える一歩となった。今後も地域とともにある大学として禁煙活動を行っていききたい。

家族や街の人みんなが、健康にくらすには？「タバコいる？」 いらない！





## くまもと禁煙推進フォーラムに参加して

吉良 直子

政令指定都市になる前、初めて高野先生の禁煙に関する講演を聞いたときは衝撃でした。「何としても禁煙を進めなくては！」

その頃は保健福祉関係の現場でも「禁煙」活動に積極的とは言えず、職員のコンセンサスも取りにくい状況でした。それでも当時の所長(保健師)が中心となって職員への研修を実施しました。禁煙の話をする人間関係がぎくしゃくしたこともありました。

活動が袋小路に入ったかと思った頃、トップが禁煙の方針を出してくれました。

これで一気に呵成に職場の禁煙が進みました。

キーポイントは関係者の意識とトップの判断です。ただ、「自分が辞めてから禁煙をしてほしい」と言われたことが苦く残っています。当時は余裕がなくて、劣等感や不快感を抱かせるようなアプローチをしたのかもしれない。

一方で歯科健診では、歯茎の色が暗紫色の1歳半や3歳児に出会います。メラニン色素が多くて着色していることもあります。例外はありますが、かなりの確率で喫煙者が近くにいました。特に母親のタバコです。

妊産婦歯科健診では歯茎の色、腫脹などから喫煙が推測されることがあります。このような時、「タバコ吸ってる？歯茎腫れてるからやめようね」と切り出すタイミングに悩みました。喫煙動機を聞くと、「職場等で孤立して」あるいは「いじめられて」など、本人だけを責められない気がしました。

喫煙者を増やさないことが大切です。そのためには軽い気持ちで喫煙を始められるような環境をなくすことです。そして、つらい時の逃げ場となるタバコ以外の方法を提示すること、相談先を増やすなどの対策が必要だと思います。また、保護者や教育現場での意識です。

私自身の活動は口腔の研修や講演で触れる程度ですが、メンバーの報告から、学びや励ましをもらっています。フォーラムの活動は様々なレベルの活動を容認してもらえるので、自由度が高く参加しやすいと思います。加えて資料やデータが豊富にいただけます。多くの方に参加してほしいです。

多様な立場の仲間が、それぞれの立場や感性で禁煙活動を進めることも大切だと思うからです。最後になりますが、事務局にはいつも感謝しています。

これが「くまもと禁煙推進フォーラム」に参加した私の感想です。個人的にも禁煙家庭になりました。これからどうぞよろしくお願いいたします。



## 精神科病院における禁煙の取り組み—その後

熊本市北区大窪 明生病院  
薬剤師 阿部 裕子

5年前の記念誌に、2012年2月22日に敷地内禁煙に至るまでの経緯と支えていただいたフォーラムの皆さまへの感謝の気持ちを述べさせていただきました。

<http://square.umin.ac.jp/nosmoke/data/5yrissue.pdf>

その後の当院の様子をご紹介します。

### 【2015年 第9回日本禁煙学会学術総会 in 熊本】

地元開催の学術総会では、当院の佐藤英明医師がシンポジウムIV「病院の敷地内禁煙の問題点と進め方—地域がん拠点病院アンケート結果から伺える現状と問題点と対策」の中で、「単科精神科病院における敷地内禁煙化の取り組み」と題して、患者・スタッフの喫煙率の調査を行ったことがきっかけで始まった煙害対策が敷地内禁煙として実を結ぶまでの当院の取り組みとその後の状況を紹介します<sup>1)</sup>。

また「きれいな空気くまもとプロジェクト」の禁煙飲食店マップの作製、まちなかミーティングにはスタッフと一緒に参加させていただき、大変貴重な体験をすることができました。

### 【チームで取り組む—その1 明生病院の禁煙指導者とサポート体制】

当院には、日本禁煙学会の禁煙指導者が現在18名在籍しています。これは2015年の日本禁煙学会の際、地元熊本で受験することができたからです。職種は、医師、看護師、薬剤師だけでなく、作業療法士、公認心理士、管理栄養士など多岐にわたっています。

この禁煙指導者の資格を持っているスタッフには年1回手当が支給されます。但し資格に対して支給されるのではなく、1年間の活動を報告し、その活動のポイント数に応じて支給される仕組みになっています。禁煙指導者に対しての手当は、全国的にも大変珍しいのではないのでしょうか。ポイントの基準は以下の通りです。

#### <2ポイント項目>

1. 新たに指導者資格を取得した(または更新した)
2. 禁煙関連の学術論文の筆頭著者となった

#### <1ポイント項目>

1. 禁煙指導実績(レポートの提出)
2. 日本禁煙学会学術総会への参加
3. 院内・院外での禁煙関連の講演又は発表
4. 日本禁煙学会・くまもと禁煙推進フォーラム等の社会活動

#### <0.5ポイント項目>

1. 禁煙関係の研修会への参加
2. 院内月報でのタバコニュースの執筆
3. その他禁煙に関する院内・院外活動



### 【チームで取り組む—その2 禁煙のための心理教育】

当院には、統合失調症、アルコール依存症などの心理教育がありますが、敷地内禁煙前後に「ニコチン依存症のための心理教育」がいくつか発足しました。現在も継続しているものは2つ。病棟の「スワンの会」とデイケアでの「ピース会」です。「スワンの会」はタバコを吸わん(スワン)ように

するため、「ピース会」はタバコの銘柄名と禁煙を達成した時のピースサインとをかけたもの。いずれも参加者に

よってネーミングされました。

タバコや禁煙に関する正しい知識を学ぶだけでなく、「一本どうですか？」と誘われた時の断り方を SST (ソーシャルスキルトレーニング) で体験したり、スタッフの体験談を話したり、禁煙かるたで遊んだり、吸い殻拾いのボランティアをしたり、時にはみんなで禁煙のカフェに外出したり…長く続けるために様々な工夫が凝らされています。

### 【チームで取り組むーその3 理念に基づいた禁煙支援】

“ねばり”が肝心の禁煙活動ですが、医師や看護師などの医療職が理解し活動するのはある意味当たり前。また、日々の診療を通して依存症のメカニズムを学んでいたコメディカルスタッフの、ニコチン依存症に対する理解は大変スムーズでした。それらの知識を生かし、喫煙者を排除・批判するのではなく「ニコチン依存症」としてとらえ、スタッフ自らの喫煙習慣はひとまず脇に置いて、病院スタッフとしてどう行動すべきかを皆で考えてきました。

病院を禁煙化する際に最も大切なことのひとつが「地域の理解」です。当院は、事務長を中心に事務のスタッフが、積極的に地域に働きかけ、看板の提供やクレームに丁寧に対応しています。病院として対応すべきこと、患者さんが社会の一員として責任を取るべきことをきちんと分け行動し、手本を示してくれるおかげで、他のスタッフもぶれずに対応できるようになりました。

### 【最後に】

くまもと禁煙推進フォーラムの 10 周年となる 2019 年は、改正健康増進法が施行される新禁煙元年です。外出して病院周辺で喫煙する患者さんに対応するため、吸い殻を拾いながらの「禁煙パトロール」は今も続いています。5 年、10 年後にはさらに社会環境が変わっているように願いながら、これからも行動してまいります。

1) 「多職種協働で実現した単科精神科病院の敷地内禁煙～煙害防止活動理念にもとづく試行錯誤の 4 年間と今後の課題～ 佐藤 英明他」日本禁煙学会雑誌 2017 年 12 巻 2 号 p.49-54 ([http://www.jstc.or.jp/uploads/uploads/files/gakkaisi\\_170425\\_49.pdf](http://www.jstc.or.jp/uploads/uploads/files/gakkaisi_170425_49.pdf))



病院敷地内禁煙記念日 **「オレンジの日」**

敷地内禁煙のご協力ありがとうございます。

「禁煙応援するモン」とオニギリくまモンが言っています。

また 6 年前の今日は、「タバコのにおいからオレンジの香りへ」との願いを込めた記念の日です。そのオレンジの香りが届くよう、パフェも作りました。

この記念日をきっかけに、喫煙者の方も今日 1 日禁煙にチャレンジしてみませんか？

写真は 2018 年 2 月 22 日の給食の一部。栄養課は毎年 2 月 22 日の敷地内禁煙の記念日に、禁煙啓発メニューを提供しています。デイケアの患者さんも食べることができるようにとの栄養課の配慮で、お昼に提供されました。

## 設立 10 周年おめでとうございます

産山村  
兒玉可奈子

フォーラム設立 10 周年おめでとうございます。

前職の研修企画で高野先生に禁煙指導を行っていただいたのを機会にフォーラムの会員となりました。

ご縁あって 2015 年 11 月に開催された第 9 回日本禁煙学会学術総会では準備スタッフとして参加いたしました。準備スタッフは禁指導のスペシャリストばかり。新人会員の私は準備当初に検討されたテーマや内容の構成も知識が追いつかず、あふれる情報を聞き取るので精一杯でした。

それでも、各分野で実践されているメンバーのにぎやかな意見交換は興味深く、特にナース部会のエネルギーに刺激を受けたのを数年経過した今でも昨日のように思い出します。

さて、学術総会の裏方としては、当日の運営が円滑に進むように準備しようにも進行表がなかなか決まらず、初めて利用する会場で動線がつかめず、当日の流れをイメージするのが難しかったです。打合せで出てくる要望、変更にも応えるべく、開催の数日前は調整の嵐でした。私を除いてほとんどの運営スタッフが学術総会で発表も抱えているなかで楽しんで取り組まれていて、些細なことでも『ありがとう』と受けとめてくださる姿勢にどんどん引き込まれて、次に進むエネルギーをもらいました。

2 日間の学術総会が終わった時はとても安堵し、今度は裏方としてではなく実践している会員として参加できるよう、学んでいきたい気持ちでいっぱいになりました。

その後、私事でなかなか集中して学び実践する機会がもてていないのですが、ありがたいことにフォーラムの皆さんとの交流は続いています。お陰さまで少しずつですが現職で禁煙指導を始めようとしています。禁煙に挑もうとされている方、必要としている方に寄り添って、正しい知識と技術で伝えていくことができるよう、今後も学び続けていきたいと思えます。幅広い学びの機会と、それに携わる多職種の方との出会いをくれたフォーラムに感謝と、ますますの発展を祈念し結びいたします。

## 第 9 回日本禁煙学会学術総会後の集合写真



## くまもと禁煙推進フォーラム 10 周年に寄せて

春日クリニック  
上野 真理子

10 周年おめでとうございます。いつも最新の情報をありがとうございます。くまもと禁煙推進フォーラムに参加させていただいてまだ日が浅く、当会での活動実績はあまりありませんが、日々の診療の中で禁煙支援を行っています。禁煙はなにより健康に近づく一歩だと思っておりますので、今後も積極的に一人でも多くの方がキツエンからキンエンへ進んでいけるお手伝いできればと思っています。今回は、当院での取り組みと今後の活動に向けた抱負を書かせていただきたいと思います。

当院では内科的疾患を中心に様々な年齢層の方が受診される特徴を生かし、日々の診療の中で禁煙支援を行っています。年間の禁煙外来実施者数は 50 人前後で推移しています。薬を使わない禁煙に関してはカウントしていませんが、ずっと話し続けることである日「あんまみんなが言うけん、やめたよ」とポツリと言われることもあります。これまでは、禁煙を目的にというよりは、日々の診療の中で自然と禁煙を長くサポートする形が多かったのですが、最近の社会的流れに乗って「禁煙」を希望して受診される方も増えてきました。当院では、「禁煙」を最終目標にするのではなく「タバコのいらない自分になる」ことを目標にお話をしています。禁煙外来の全 5 回を終了しても、再喫煙のリスクは常に付きまとい、誘惑に負けてしまう方も少なくありません。そんな時、日頃のつながりを活かしてずっと「その後どうですか？」と声をかけ「禁煙続いているなんてスゴイ！！」とスタッフ皆で褒め続ける事で再喫煙の予防も目指しています。もし再喫煙がある場合はもう一度禁煙外来を勧めるなど、何度でもサポートをすることで禁煙継続を支援しています。禁煙が我慢の連続で、無理してどうにか禁煙できた方に再喫煙の方が多いのも事実です。喫煙がニコチン依存症という病気であり、再発を繰り返すものである以上、「タバコのいらない自分」を最初から目標にして、禁煙 +  $\alpha$  で心も身体も健康になる、ワクワク楽しんで禁煙してしまおうと、スタッフとあの手この手で個別の方法を考えて実践しています。最初は暗い顔で受診した方が、回を重ねるごとに笑顔になっていき、イキイキしていく。そんな様子を見ると、関わっている私たちの方も幸せな気持ちになります。最終回では皆さん笑顔で写真を撮り、その写真をプレゼントすることにしています。また吸いたくなかった時にお守り代わりに持っていてください、と言ってお渡ししています。

社会的に禁煙の必要性が少しずつ認知されるようになった昨今、患者さんの中には、禁煙の話が振られることを待っている方もいらっしゃるように感じます。きっかけがあれば禁煙したい、そう思っている方も確実に増えていると思います。自力で禁煙を考えている方には、そっと「くまもと禁煙推進フォーラム」のサイトを教えてお帰しすることもあります。高野先生の講義の中で「禁煙指導は種蒔きのようなもの」というお話がありましたが、まさにそうだと感じます。日々、タバコについてしっかり話題にして、少しずつでも意識を変えていく、今すぐに行動が変わらなくても、ずっと何度でも根気強く、さりげなく話し続ける、そんな気長な活動を続けていきたいと思っています。今は、禁煙支援を中心に活動を行っていますが、未成年の喫煙防止や受動喫煙防止に関しても、少しずつでもできることを実践していきたいと考えています。

「禁煙して不幸せになった人はいない」。これまで関わってきた方たちについてこれは間違いのない事実です。誰かを患者にするのではなく、みんなで幸せに健康になるために、一人でも多くの方の禁煙を精一杯サポートしていきたいと思っています。今後ともよろしくお願い申し上げます。

お祝い

株式会社 メニコン 総務法務部 岸上幸介

弊社は、愛知県名古屋市に本社を置くコンタクトレンズメーカーの株式会社メニコンです。  
この度は、「くまもと禁煙推進フォーラム」の10周年おめでとうございます。

禁煙推進活動を開始したきっかけと目的は、弊社が扱うコンタクトレンズは2005年4月の薬事法(現:医薬品医療機器法)の改正によりコンタクトレンズは透析器、人工骨、人工呼吸器などと同様の高度管理医療機器として、人体へのリスクが高いものと、位置づけられました。

そのような商品を扱う企業の責務として、社員・家族の健康のみならず、エンドユーザーなどすべてのステークホルダーの健康を目的に禁煙推進活動に取り組んでいます。

そこで、2016年10月の東京での日本禁煙学会学術総会にて、弊社代表執行役社長の田中英成も同席で、「くまもと禁煙推進フォーラム」の橋本さん、高野さん、川俣さんの禁煙に対する熱い思いを聞かせて頂き、会員になりました。

活動としては、15年前くらいから取り組んでいる禁煙推進活動に加えて、弊社の名刺に「くまもと禁煙推進フォーラム」の禁煙マークに「きれいな空気 瞳にも」のキャッチコピーを付け、メニコンオリジナルのマークを制定しました。

また、「くまもと禁煙推進フォーラム」の総会で弊社田中が講演させて頂いたり、「禁煙資材」の中から「加熱式タバコの危険性」の資料を、弊社社内の啓発活動に使用させて頂いております。


これからも、弊社は、微力ながら禁煙推進活動を続けてまいりますので、「くまもと禁煙推進フォーラム」の20年、30年の継続を期待して、お祝いの言葉に代えさせていただきます。

Menicon

## 禁煙ロゴマークを制定し、名刺へ印字

### ●メニコンオリジナル「禁煙ロゴマーク」

「思いやりのある社会」を目指し  
きれいな空気 瞳にも”というキャッチコピーを設定



きれいな空気  
瞳にも

Menicon

管理統括本部  
総務法務部 部長  
岸上 幸介  
きしがみ こうすけ  
株式会社メニコン

SMART  
TOUGH

# 第 5 部

## 活動の紹介

### 講演や講義の依頼

- ウェブサイトトップページ  
<http://square.umin.ac.jp/nosmoke/>
- 禁煙資料館:禁煙や禁煙支援に関する資料を提供  
<http://square.umin.ac.jp/nosmoke/shiryu.html>
- 敷地内禁煙と禁煙外来実践の要点ー受動喫煙のない環境のためにー(2010年公開版)  
<http://square.umin.ac.jp/nosmoke/text.html>
- 講演や講義の依頼  
教育機関での講義依頼  
[http://square.umin.ac.jp/nosmoke/appeal/boen\\_jugyo.pdf](http://square.umin.ac.jp/nosmoke/appeal/boen_jugyo.pdf)  
種々の講演依頼・相談  
<http://square.umin.ac.jp/nosmoke/appeal/koen.pdf>  
屋内タバコ煙汚染状態判定  
<http://square.umin.ac.jp/nosmoke/appeal/pm2.5.pdf>
- 禁煙飲食店の紹介 きれいな空気くまもとプロジェクト 復興版 2019  
<https://www.facebook.com/kumamoto.koukiuimai/>
- キャラクターやロゴの貸し出し・提供  
すわんけんイラスト利用 <http://square.umin.ac.jp/nosmoke/appeal/swankenil.pdf>  
すわんけん着ぐるみ  
<http://square.umin.ac.jp/nosmoke/appeal/swankenkig.pdf>  
きれいな空気ロゴマーク  
<http://square.umin.ac.jp/nosmoke/appeal/kireilogo.pdf>
- 禁煙推進キャラクター「すわんけん」LINE スタンプ  
<https://store.line.me/stickershop/product/1077918/ja>  
(送信するだけで禁煙支援ができるよう作成)
- 社内禁煙を実現するためのお役立ち資料集  
<http://square.umin.ac.jp/nosmoke/material/workplace.pdf>
- 受動喫煙とその対処法 <http://square.umin.ac.jp/nosmoke/shs.html>
- 「病院の敷地内禁煙の問題点と進め方」報告書 3部  
①がん診療連携拠点病院等への敷地内禁煙のアンケート  
[http://www.jstc.or.jp/uploads/uploads/files/gakkaisi\\_161031\\_130.pdf](http://www.jstc.or.jp/uploads/uploads/files/gakkaisi_161031_130.pdf)  
②敷地内禁煙実践の方法と対策  
[http://www.jstc.or.jp/uploads/uploads/files/gakkaisi\\_161031\\_136.pdf](http://www.jstc.or.jp/uploads/uploads/files/gakkaisi_161031_136.pdf)  
③多職種協働で実現した単科精神科病院の敷地内禁煙  
ー煙害防止活動理念にもとづく試行錯誤の4年間と今後の課題ー  
[http://www.jstc.or.jp/uploads/uploads/files/gakkaisi\\_170425\\_49.pdf](http://www.jstc.or.jp/uploads/uploads/files/gakkaisi_170425_49.pdf)
- 入会案内  
<http://square.umin.ac.jp/nosmoke/disclosure/memform.pdf>



QRコードからのアクセスはこちらをご利用ください

## トップページ



<http://square.umin.ac.jp/nosmoke/>

## 入会案内



<http://square.umin.ac.jp/nosmoke/disclosure/memform.pdf>

## チラシや資料



「禁煙資料館 熊本」で検索  
<http://square.umin.ac.jp/nosmoke/shiryo.html>

## LINE®スタンプを送って 大事な人の禁煙を応援



このスタンプを使ってメッセージを送信していけば禁煙を応援できます

## 禁煙飲食店の利用や報告 「きれいな空気くまもとプロジェクト」



きれいな空気  
完全禁煙の飲食店 Google マップ紹介  
Facebook「きれいな空気くまもと」



## 受動喫煙の防止



受動喫煙について解説  
「受動喫煙の解説 熊本」で検索  
<http://square.umin.ac.jp/nosmoke/shs.html>



禁煙外来成功者の感想文

禁煙外来で成功した方の感想です。

禁煙外来は条件を満たせば保険が適応され、「安く・楽に・より確実に」禁煙しやすくなります。

禁煙外来の検索 <http://www.nosmoke55.jp/nicotine/clinic.html>

やれるよ!



一般社団法人くまもと禁煙推進フォーラム  
禁煙推進キャラ「すわんけん」

禁煙する事に、まったく自信がなかった自分でも、  
病院できちんとして先生に指示された通りに薬を服用し、  
「絶対に禁煙するぞ」と強い意思を持っていけば、  
意外と、何もきつなく禁煙できます。  
少しでも禁煙したいとお考えの人がいたら、気軽に病院で  
禁煙外来に挑戦してみたらいいと思います。

ペンネーム 2児のハロハロ 30歳台、(男性・女性)



一般社団法人くまもと禁煙推進フォーラム  
禁煙推進キャラ「すわんけん」

半信半疑で始めた禁煙でしたが  
おかげで思い通りのスムーズに  
治療が経過して禁煙できました。  
まずは行動することですすめます。

ペンネーム 教えてはるこ 50歳台、(男性・女性)

やれるよ!



一般社団法人くまもと禁煙推進フォーラム  
禁煙推進キャラ「すわんけん」

禁煙前は、禁煙するとイライラする  
と思っていたけど、きつ煙する方がイライラ  
するのがわかりました。  
タバコ貯金でおかゆもたまりま  
す。タバコやめれば良かったので。

ペンネーム ミチ 40歳台、男性・(女性)

# 禁煙生活



# はじめよう



**キツエンからキンエンに。**

一般社団法人くまもと禁煙推進フォーラム

<http://square.umin.ac.jp/nosmoke/>

事務局 〒866-0884 熊本県八代市松崎町147

たかの呼吸器科内科クリニック内

メール [kumamototff@gmail.com](mailto:kumamototff@gmail.com) / Fax 0965-32-2729