

月例会ダイジェスト 【50】

職場で禁煙対策を推進したいが、効果的な方法が思いつかない——。そんな産業保健スタッフの人たちは少なくないのではないだろうか。今回のさんぽ会は公益社団法人地域医療振興協会ヘルスプロモーション研究センター長の中村正和氏とライオン（株）統括産業医の杉原栄一郎氏の専門家2人を講師に招いて「効果的なたばこ対策と喫煙対策としてのCOPD（慢性閉塞性肺疾患）」をテーマに開催された。コーディネーターは、吾妻美佳氏（サッポロビール（株））、白田千佳子氏（（株）リンケージ）、福田洋氏（順天堂大学）、安倉沙織氏（アビームコンサルティング（株））の4人。

初めに中村氏が、ポピュレーション戦略の方策として「介入のはしご」と呼ばれる枠組みを紹介した。介入効果の大きい順にレベルを①選択させないように規制、②選択を制限、③逆インセンティブにより選択を誘導、④インセンティブにより選択を誘導、⑤健康的な選択肢をデフォルト（初期設定）として選択を誘導、⑥環境を整えて健康的な選択を誘導、⑦情報を提供する：教育・啓発、⑧何もせずただ現状をモニタリングする、の8つに分類。「レベル①～③は介入効果は大きいがかかり選択を制限するため、強制することなく誘導する④～⑥を進めていくのが基本」と語った。

具体的な策としては、②は「建物内禁煙、敷地内禁煙」など、③は「たばこの値上げ」など、④は「禁煙治療費の補助」など、⑤は「喫煙者の管理職登用除外」など、⑥は「健診での禁煙支援」などがあったとした。事例も挙げ、③の逆インセンティブを採用した横浜市の企業は、キッチンタイマーで測り喫煙離席7分以上でペナルティ1,000円とする罰金制度を導入し、30%だった喫煙率が11年後に0%になったという。インセンティブを与える④の事例では、福井市の企業がタバコを吸わない人に管理職10万円、非管理職5万円の禁煙手当を、東京・小金井市の企業が管理職全員に禁煙を義務付け、タバコをやめた時点で30万円の禁煙手当を支払うなどで効果を上げていたとした。⑤のデフォルトでは、喫煙者を採用していない東京・稲城市の企業を代表例として示した。また、禁煙へ導く声かけの重要性も指摘し、全国健康保険協会岐阜支部の取り組みを紹介した。岐阜支部では禁煙指導者の養成に力を入れており、その結果、喫煙者全員に声かけをする生活習慣病健診受託機関の割合が

2014年で17.8%にとどまっていたのに対し、2017年には51.1%に上昇したという。「健診の中で1分程度声かけをすれば、エビデンスとして3倍くらい禁煙者が生まれる。ぜひ声かけを」と呼びかけた。

続いて、杉原氏が原因の大半をタバコが占めるCOPDについて解説した。正常な肺胞を破壊する病気で、「簡単に言うと、息を吐く力が衰える。古くなり伸びきって縮まなくなったゴムのようだ」と例示。全員が発病するわけではなく、「喫煙者の15～20%程度といわれているが、タバコを1日2箱、30年以上吸うなど60pack-years以上の重喫煙者では約70%に上る」と述べた。日常生活に支障がないと加齢のせいだと思える人も多く、初期段階では発見しにくいという。このため、「50歳以下での早期発見が必要」とした。

そこで、米国で作成された「COPD質問票」の有効性を強調。年齢、吸っているタバコの本数と年数、天候により咳の症状があるかなどを尋ねて点数化するもので、「企業の健診では毎回呼吸機能の検査はできないし、CTも撮れない。点数によって可視化して健診の事後面談で示せば、費用もさほどかからず禁煙対策につながるのではないかと訴えた。

後半のディスカッションでは、活発な質疑応答が行われた。「加熱式タバコに替えたならCOPDは大丈夫ではないかと質問され困った。どう答えたらいいか」との参加者からの問いに、杉原氏は「日本呼吸器学会が最近、加熱式タバコの使用は健康に悪影響をもたらす可能性があるという声明文を出している」と返答。紙巻きタバコから加熱式タバコに替えた社員から「紙巻きタバコの煙が臭い。『喫煙所を分けて欲しい』と言われた。どうしたらいいか」という質問には、中村氏が「加熱式タバコに替えたなら、『タバコに問題があることに気づいたのでしょう。加熱式もやめたら？』と促すべき。喫煙者同士が語り合うグループダイナミクスも期待できる。喫煙所は分けられない方がいいと思う」と応じた。参加者は喫煙対策の大きなヒントを得た様子で意欲的な表情で会場をあとにしていた。



中村正和氏(左)
杉原栄一郎氏(右)

さんぽ会の詳細は下記サイトをご覧ください。

- ホームページ <http://sanpokai.umin.jp/>
- FBページ <http://www.facebook.com/sanpokai>