



仙台市薬剤師会での 禁煙・受動喫煙防止活動

～薬局・薬剤師としての取り組み～
—地域、薬局、学校において—



平成29年6月11日
仙台市薬剤師会
会長 北村 哲治

活動組織とその取り組み

☆若林区健康づくり区民会議(区民会議のメンバー)

地域の保健福祉関係者、学校、事業所の代表

(各事業ごとに班編成がされている)

☆仙台市学校保健会 薬剤師部会

地域の学校を担当する学校薬剤師

若林区健康づくり区民会議の4つの行動計画

- ・生活習慣病予防
- ・こころの健康づくり
- ・歯と口の健康づくり
- ・たばこと健康



防煙教室の内容と進め方



- 1、防煙教室の説明と事前アンケート
- 2、健康づくり区民会議の「寸劇」班と実施校の教諭 による寸劇
- 3、タバコの害に関する講話
- 4、勧められた時の「断り」のロールプレイング
- 5、事後アンケート

取り組みまでの準備

- 1、地域の学校養護教諭と区の担当保健師との協議会
⇒年度の実施校の決定
- 2、区民会議で年間スケジュールの確定
- 3、学校との日程(時間)、内容の調整及び寸劇団、講師との調整

学校では
事前アンケートの実施 と
事後アンケートの実施
それらの集計

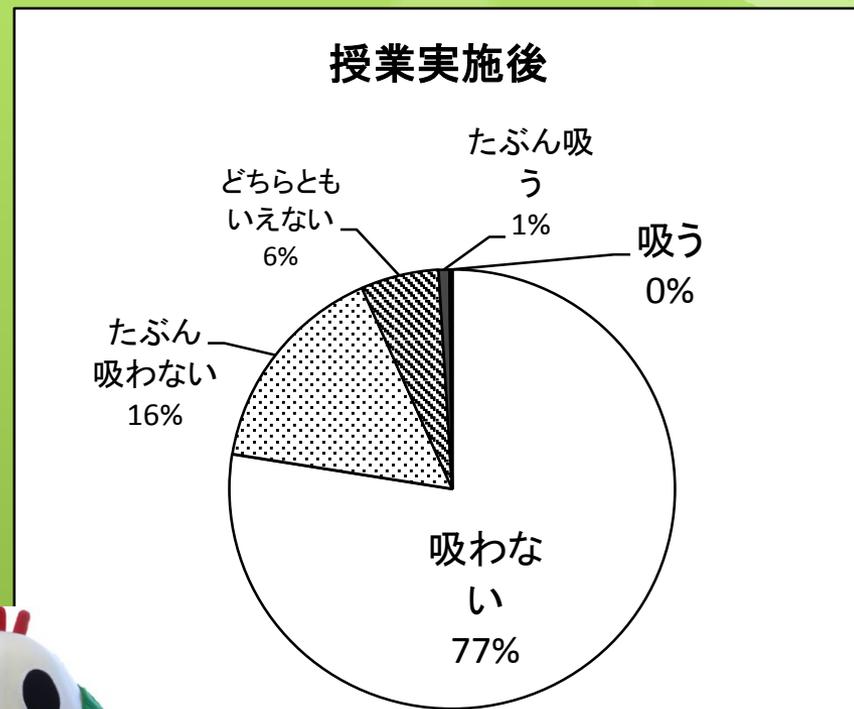
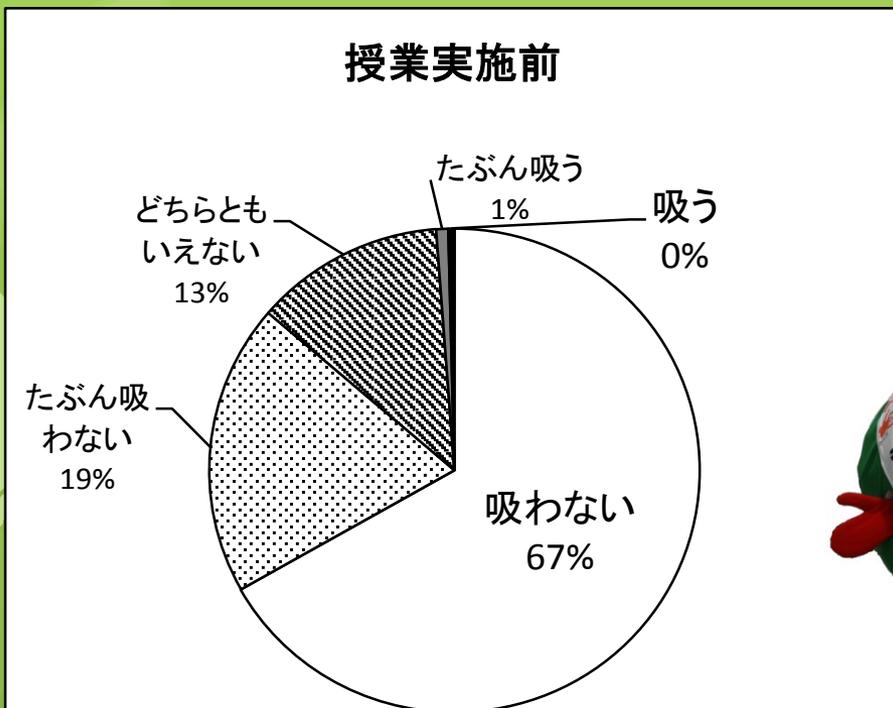


劇話 寸講 ロールプレイング





実施前後のアンケート結果



禁煙ポスターコンクール入賞作品



防煙教室とは



受動喫煙防止



禁煙（法規制も含め）

喫煙者を作らない

防煙教室の重要性



○喫煙者の90%が、

未成年の時に喫煙を開始する。

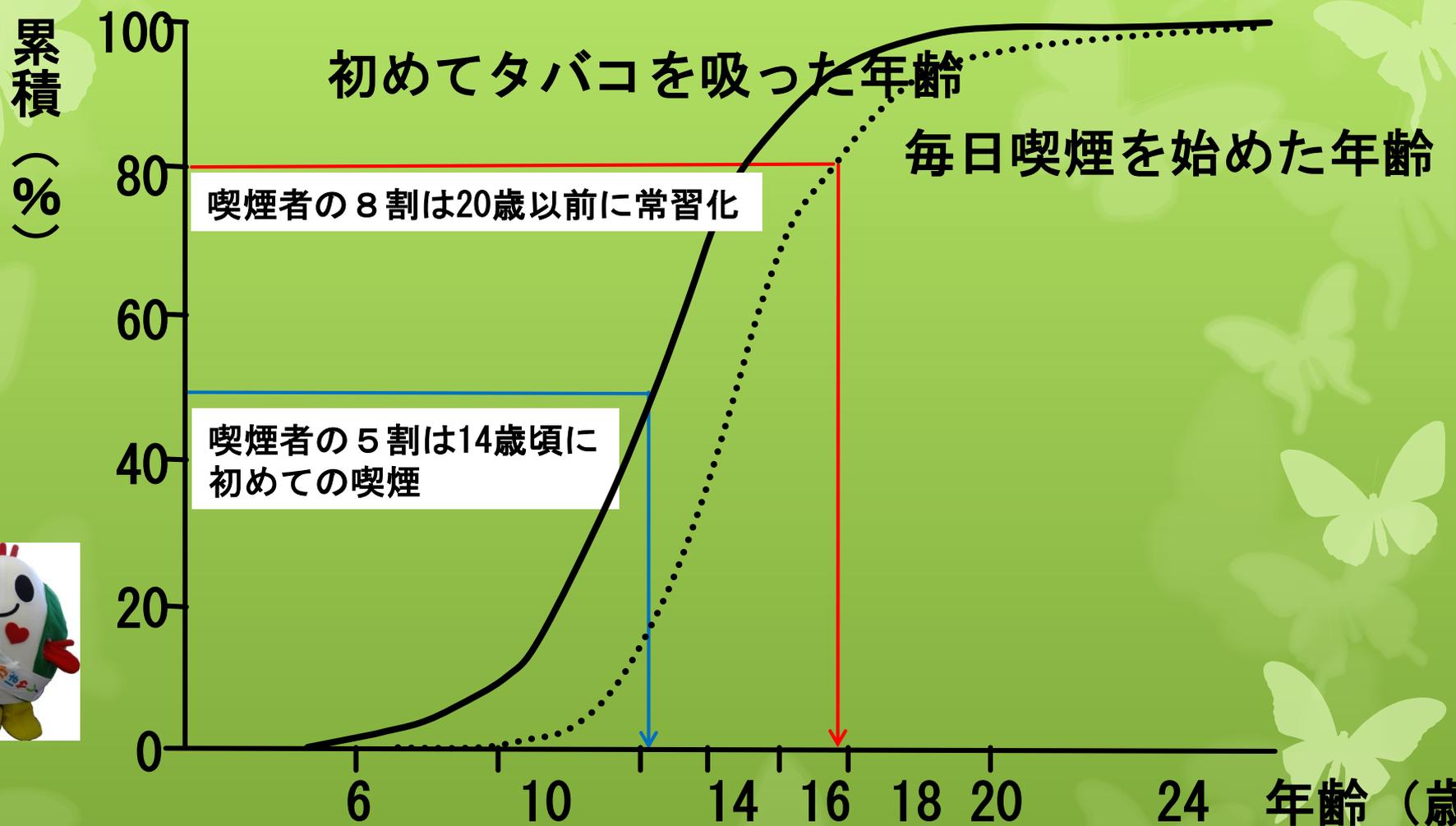
○タバコは

薬物乱用のゲートドラッグである。



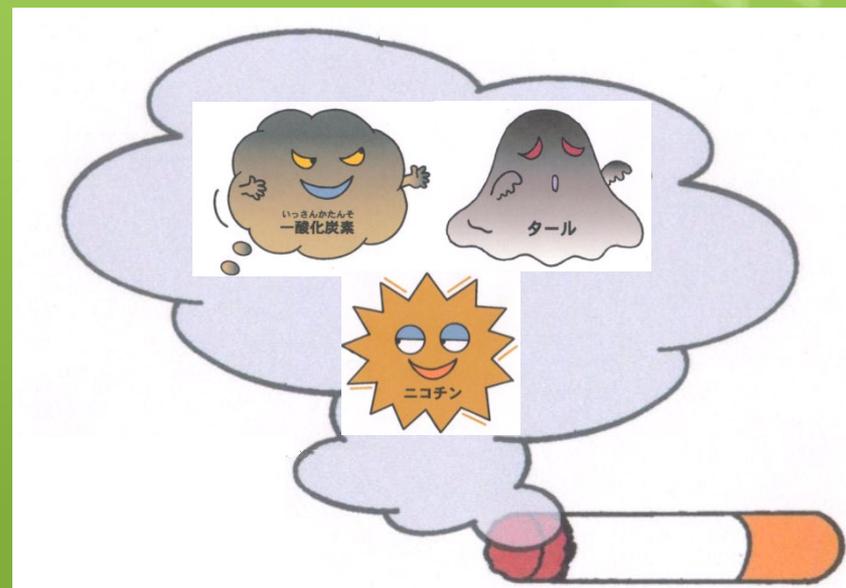
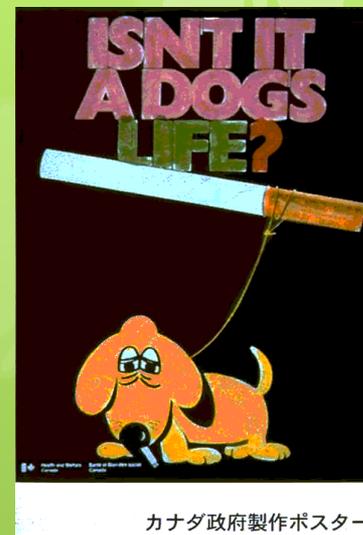
初めての喫煙・毎日喫煙開始の累積喫煙率

(30~39歳の喫煙者データ)



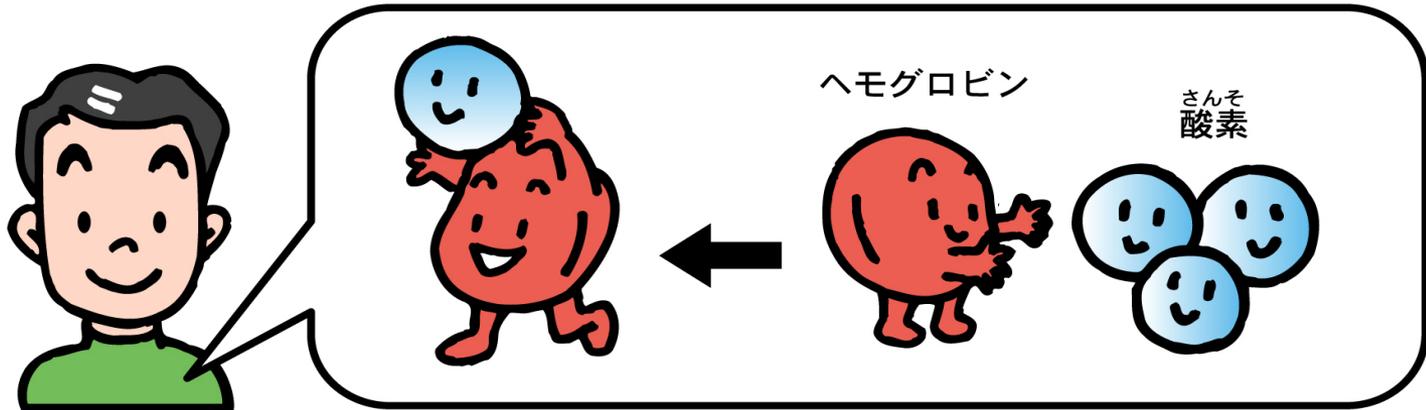
講話の内容

たばこは^{わる}どうして体に悪いの？



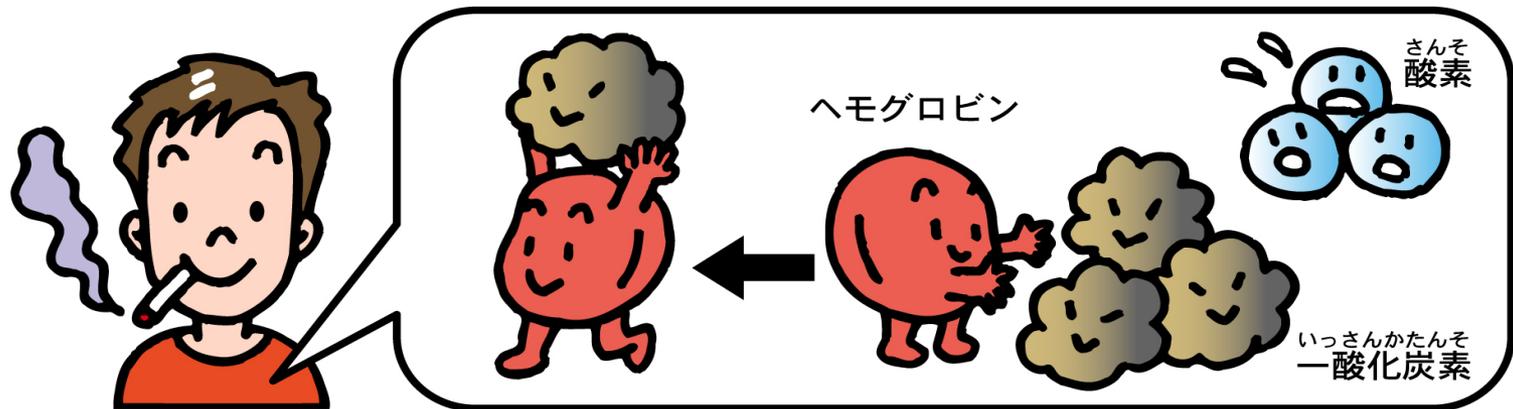
す
たばこを吸わない人の赤血球の酸素運搬

さんそうんぱん
酸素運搬

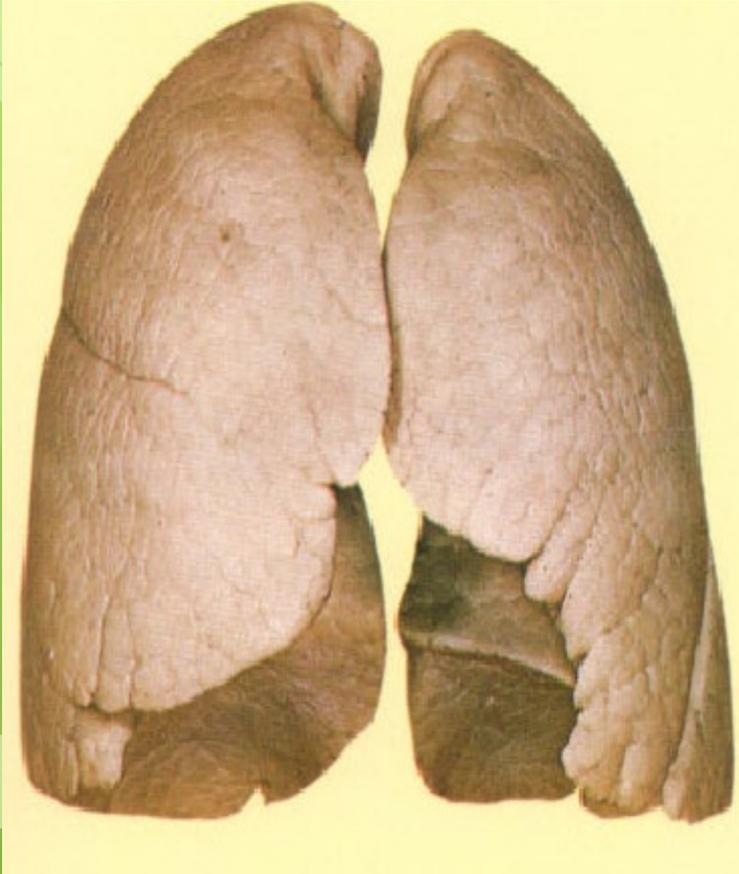


す
たばこを吸うと一酸化炭素が酸素の運搬をじゃまする

いっさんかたんそ さんそ うんぱん
一酸化炭素が酸素の運搬をじゃまする



す はい
たばこを吸うひとの肺



たばこを吸わない人の肺



たばこを吸う人のよごれた肺



最近よく見る新しいたばこ



「新型たばこにしたから安心」ではない

①普通のたばこと同じようにたばこの葉が使われている

②「害がない」とは言い切れない

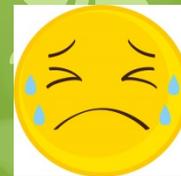


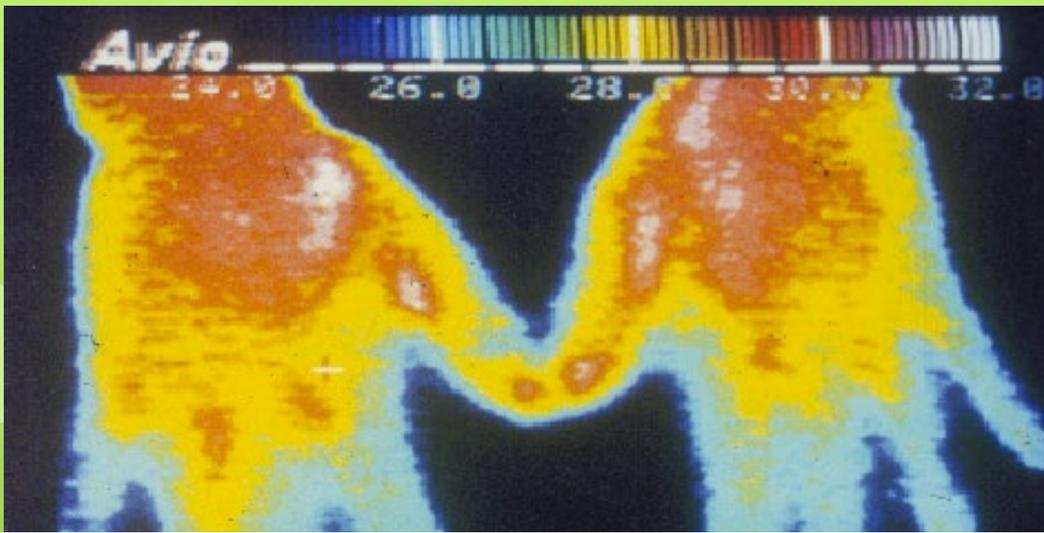
③ニコチンの量はほとんど同じ



④煙には目に見えない毒物が含まれている

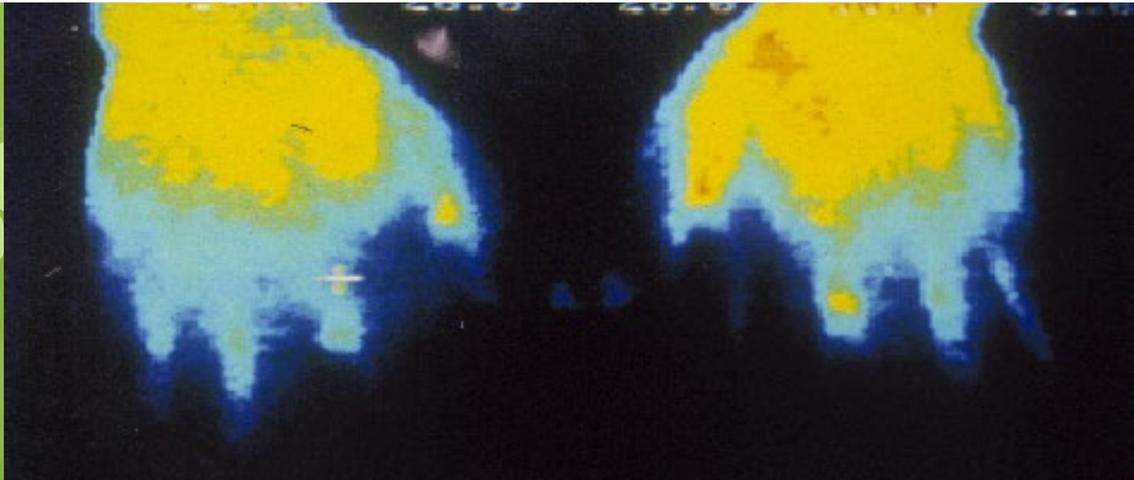
吸っている本人にもまわりの人にも害がある
「禁煙」がみんなにとっていちばんの安心





たばこを吸う前

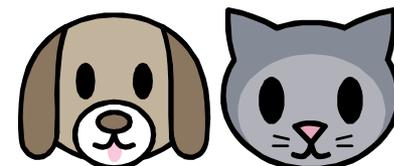
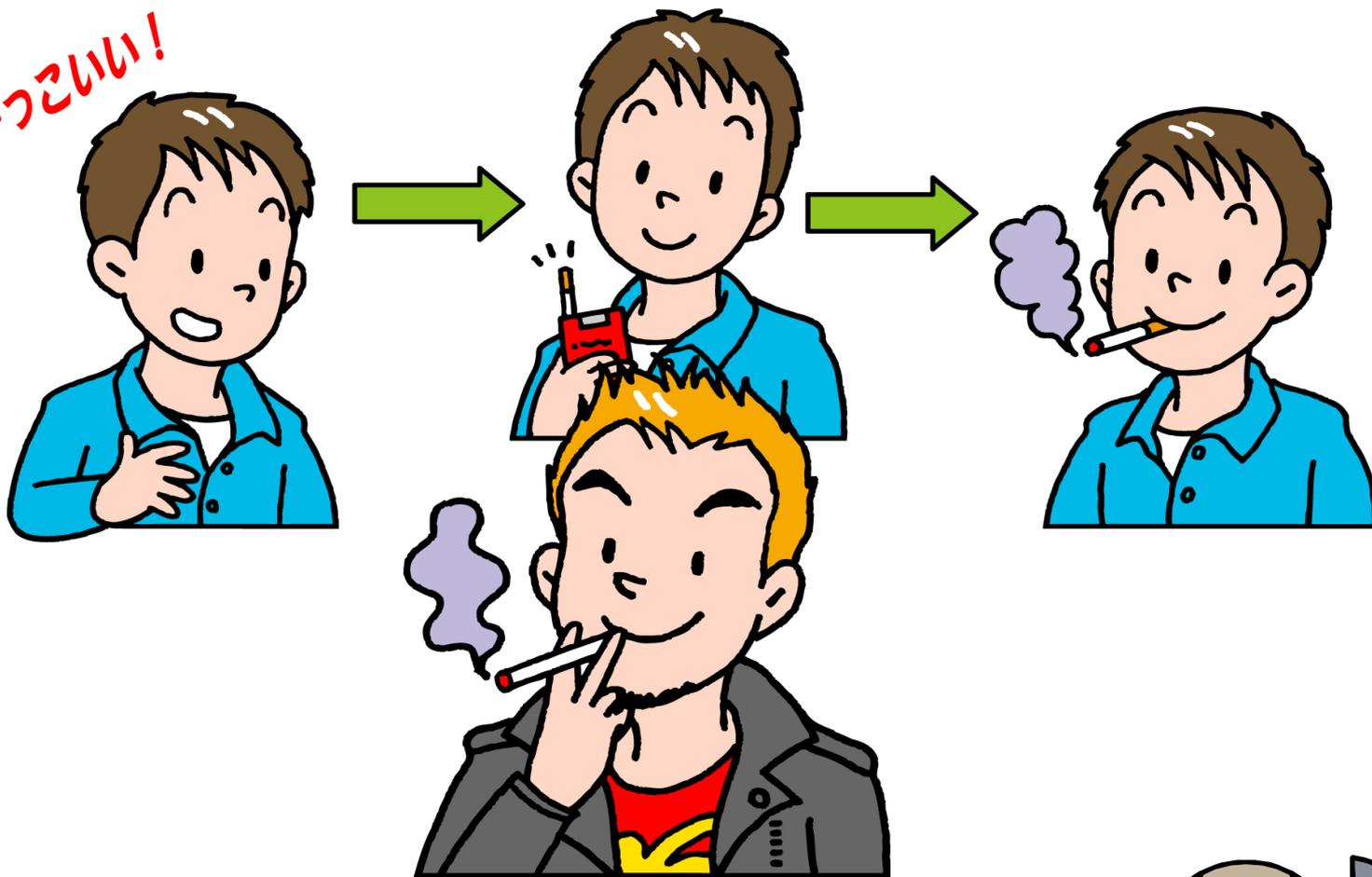
ニコチンは血管を^{ちぢ}縮めて
血のめぐりを悪くする



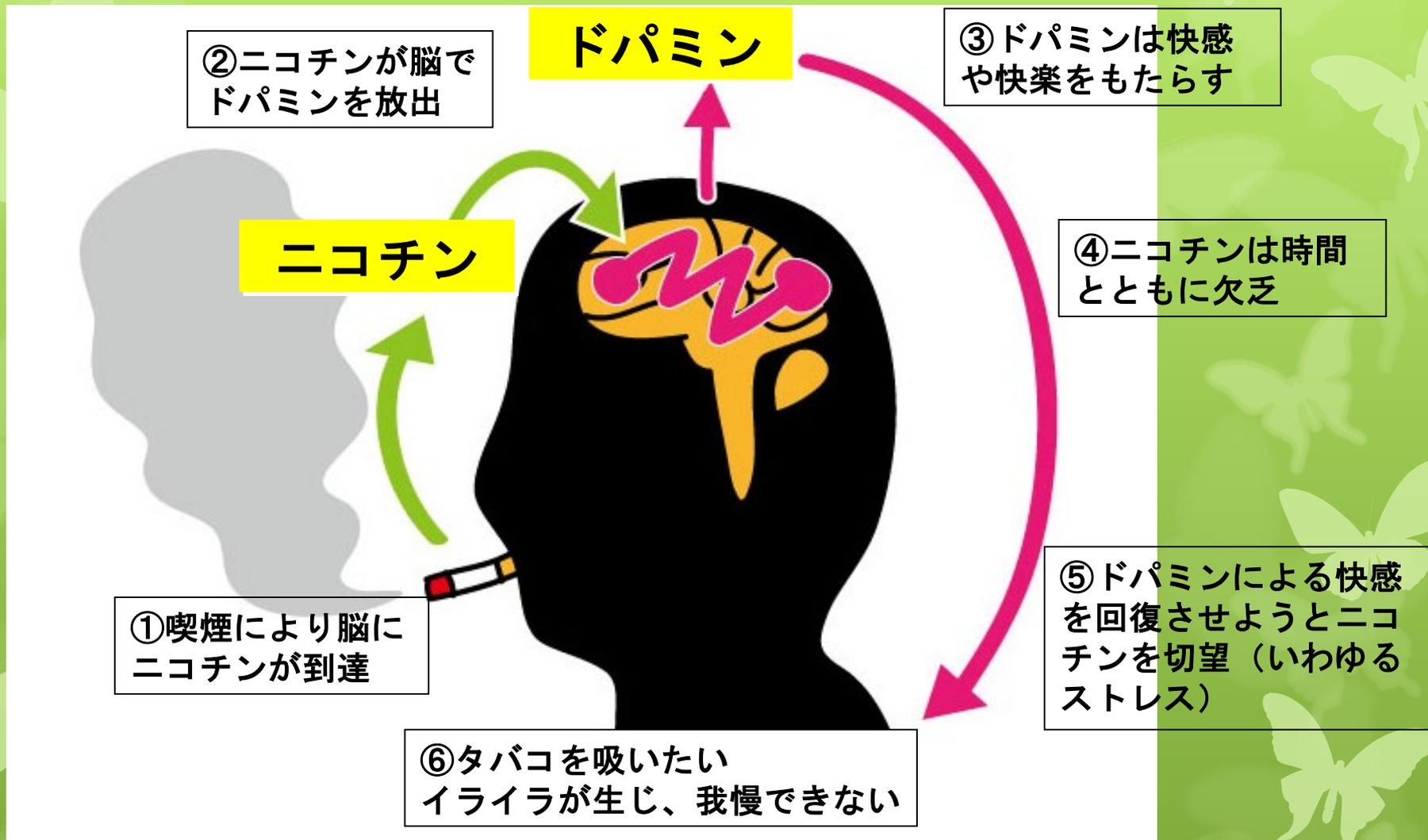
たばこを吸った後

たばこは、まねからはじまる

かっこいい!

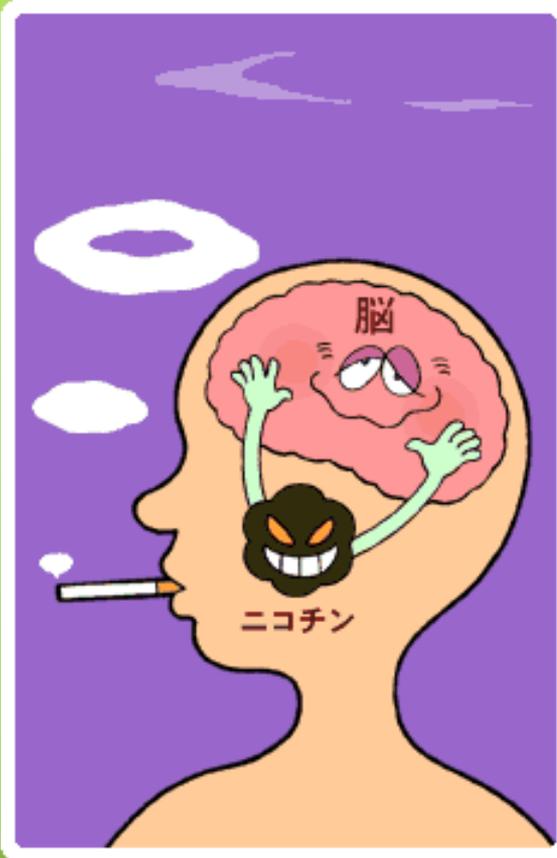


ニコチン依存症の形成

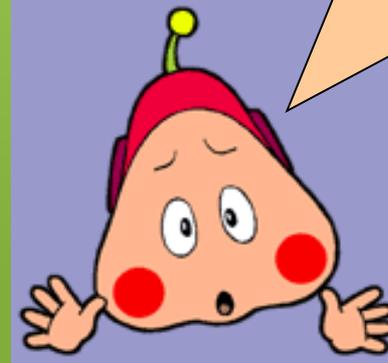


ニコチンの依存性

イライラしているときに吸うと
落ちつくんだ
ゲハッ！



体からニコチンがぬけてくると
イライラして集中力が落ちるので、またタバコを吸うとそれがおさまるだけなのでゴザルよ！
ニコチンには“依存性”（いぞんせい）というやめたくてもやめられなくなる性質があるので、どんどんそのワナにはまって体がダメージを受けていくのでゴザル



ちょっとした好奇心から！



○ 1本だけ



○ その1本で人生が変わる！



仲間、先輩に誘われたら？

●誘われた言葉を冷静に考える！



- 「1本くらい平気だよ」
- 「怖いのか！」
- 「みんな吸ってるよ」
- 「仲間だろう！」



はっきり断る！





タバコを吸うのは**危険**です！



- 自分から、大人のまねや、ちょっとした好奇心でタバコに手を出すのは**ダメ！ゼツタイ！**



- 友達や先輩にすすめられても、**キツパリ断る！**



- 自分から手を出さない**勇気！**

- すすめられても断る**勇気！** をもとう。

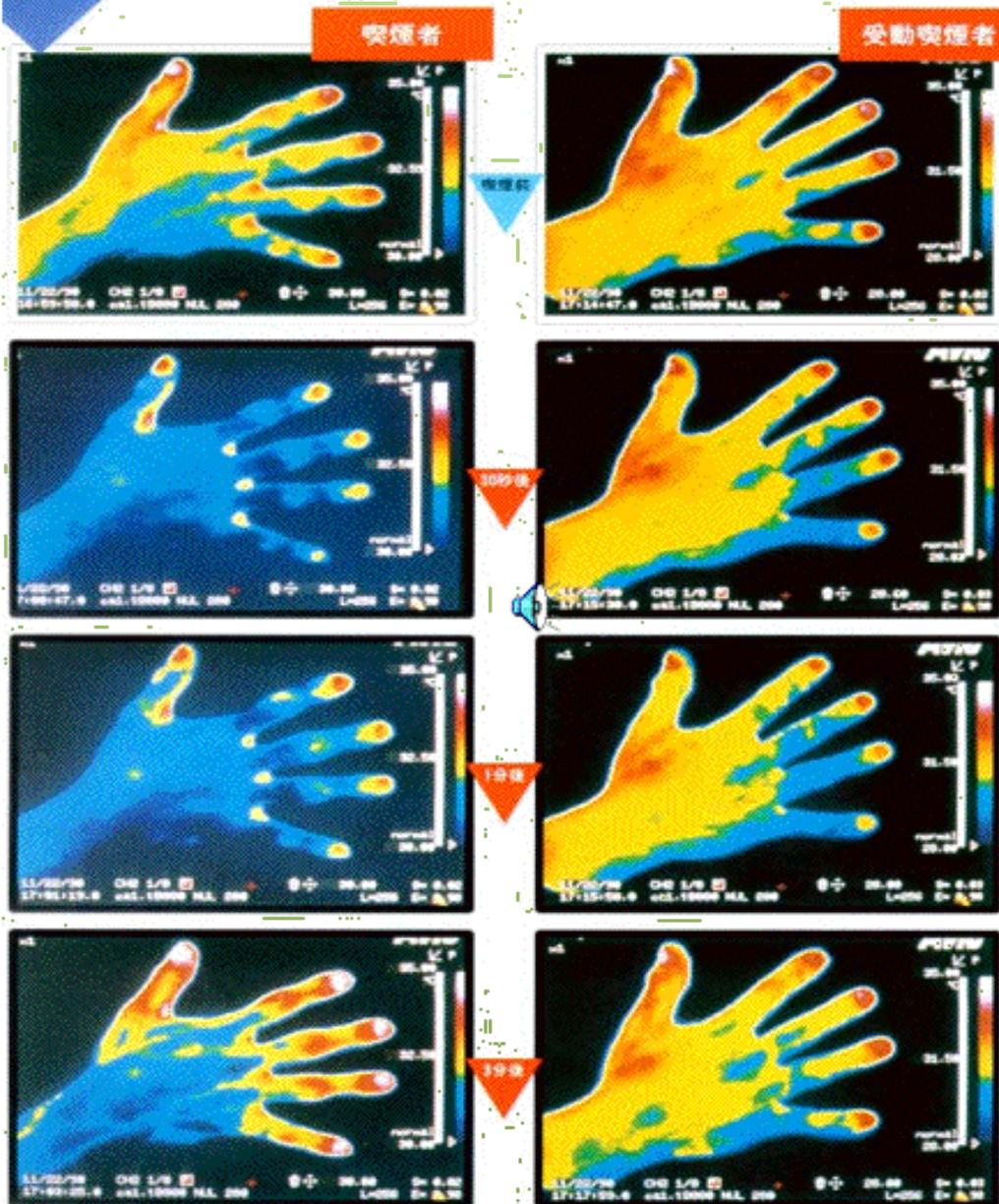
たったひとつの命を大切にしよう！



となりのたばこのけむりも、からだにわる悪い



タバコを吸う人



となりで2秒
けむりを吸った人

タバコの害と

仙台市薬剤師会の取り組み



☆ハートヘルス プラザの薬局での
「受動喫煙防止＝禁煙」啓発活動

スカイブルーキャンペーン

～きれいな空気を～



☆学校での「防煙教室」の実施



取り組みによる効果！



ハートヘルス プラザでの啓発活動の効果は
☆生活習慣病患者のリスク削減⇒医療、介護
の費用の削減



☆防煙教室での効果は
将来の生活習慣病患者の削減
薬物乱用防止



スカイブルーキャンペーン ～きれいな空気を～

タバコの煙
周りの人たち、子供たちに
絶対吸わせない



家族のために
自分のために
卒煙を!

きれいな空気の街、仙台！
受動喫煙防止キャンペーンにご理解を..

仙台市薬剤師会では、健康寿命の延伸と環境衛生の改善から受動喫煙防止を推進すると共に、市民の健康応援団として卒煙の相談、アドバイス等を行っています。

仙台市薬剤師会が取り組む
スカイブルーキャンペーンを応援します！
仙台市長 郡 和子

一般社団法人仙台市薬剤師会

卒煙に遅すぎることはありません
誰にでもすぐにわかる禁煙の効果と健康改善メリット



参照 吉見 逸郎「喫煙の健康影響」

禁煙初日

- 周囲の人の受動喫煙がなくなる
- 血圧と脈の正常化
- 心臓発作のリスクが下がる



禁煙 72時間

- 食べ物がおいしくなる
- 血液中のニコチンがほとんどなくなる



© Don't Smoke Photo

禁煙 3ヶ月

- 心臓や肺の機能も改善する
- 歩行が楽になる



禁煙 1~9ヶ月

- せきや疲れやすさ、息切れが改善
- 風邪などに感染しにくくなる
- スタミナが戻る



禁煙 1年

- 冠動脈疾患のリスクが半分になる
- ぼっくり早死にの危険減少



禁煙 10年

- 肺がんでの死亡率が下がる
- がんになりかけの細胞が正常な細胞に置き換わる



スカイブルーキャンペーン
~きれいな空気を~

禁煙による経済効果



タバコによる税収は：約 2 兆 3 千億円

医療費や喫煙関連医療による労働力損失
など：約 7 兆 2 千億円

年間：約 5 兆円の損失



ご清聴ありがとうございました。

皆様の益々のご健勝を祈念しております。

合掌

一般社団法人仙台市薬剤師会
会長 北村 哲治

