

看護職の禁煙の取り組み

公益社団法人宮城県看護協会
会長 佃 祥子

宮城県看護協会たばこ対策の経過

1. 「日本看護協会看護職のたばこ対策」・
「みやぎ21健康プラン」に連動して看護職のたばこ対策を開始
2. 禁煙啓発・推進(研修・広報等)
3. 看護職の喫煙実態調査
2003年、2004年、2005年、2009年、2015年
4. 受動喫煙防止宣言施設に登録

看護職とたばこ

5月31日は世界禁煙デーです



宮城県看護協会では、「看護職のタバコ実態調査」を実施しております。施設を対象とした調査は過去、2004年と2009年に、また、個人を対象とした調査は2009年に実施しました。その結果は雑誌「看護みやぎ」にて報告をいたしました。

2015年度は、病院、診療所、行政、介護老人保健施設、介護老人福祉施設、訪問看護ステーションを対象に、「施設向け」と「個人向け」のタバコ実態調査を実施しました。

現在、調査研修委員会で、集計中です。この結果は後日、看護みやぎ等で報告いたします。アンケートご協力をいただきました、皆様にご場を借りてお礼申し上げます。

看護職とたばこ

5月31日は世界禁煙デーです

タバコが健康に与える影響について啓発していきましょう!

県民の健康を守る看護職...

受動喫煙や喫煙による健康影響について、周りの人に伝え啓発していくことが大切です。

2003年の「健康増進法」施行や、2005年の「たばこの規制に関する世界保健機関枠組条約」発効などにより、社会の禁煙・分煙の取り組みは拡大しています。しかし、宮城県看護協会で2015年2月に実施した「看護職のタバコ実態調査」をみると看護職の喫煙率は下がっておりません。

人々の健康を守る看護職! 自分の健康についても考えるきっかけにしたいものです。



人々の健康を守る
看護職!
自分の健康も考えて!

看護職とたばこ

世界禁煙デー
5月31日(土)



看護職の喫煙率下がる!

日本看護協会では、1999年に看護職のタバコ対策の取り組みを公式に表明し、2001年8月に初めて看護職の喫煙実態調査を実施いたしました。2013年度には3度目の看護職のたばこに関する実態調査を実施しています。

調査結果によると前回の2006年度では、看護職の喫煙率は19.6%でしたが、今回は7.9%と減少していました。男女ともに国民全体の喫煙率を下回ったことが改めて明らかになっています。看護職は、地域の住民や妊産婦、患者等必要な場面に応じて適切な健康教育をしていかなければならない立場にあります。自分が健康を害しては、適切な看護や教育が提供できません。

今回、禁煙に取り組んでいる看護師Aさんは果たして成功できたのでしょうか?

禁煙に取り組み始めてから、早、半年以上が経ちます。当初はものすごく吸いたい気持ちで、イライラしていました。

途中、断念し吸ったこともありましたが、“吸わなきゃよかった”と後悔。本腰を入れ取り組むことに決め、吸いたくなったらガムを噛んだり、本を読んだり工夫しつつ禁煙していきました。気付いたら、今では“吸わなくても平気”でいられるようになりました。

禁煙したことで、体調にも変化が現れ仕事で疲れにくくなり、顔色も良くなったと感じます。そして何より、自然の空気がおいしく感じる気がします。

経済的にもプラスがあり、今までタバコで月1万円以上使っていたお金で美味しいものを食べたり、温泉旅行に行ったりすることが出来るので良いこと

「一利なし」ですよ!(^^)!



百害あって一利なし

禁煙に取り組む看護職のつぶやき

看護職

仕事の終わりに
コンビニに駆け込む
ことがなくなりました。

たばこが健康に悪影響を与えることは明らかになっており、禁煙はがん、循環器病等の生活習慣病を予防する上で大変重要です。

我々看護職は、人々の健康管理を担う専門職として、たばこについて振返る機会にしましょう!

そして、自分の身体も守ること、大切にすること、この機会に一考を…。

前回の看護みやぎでお届けした禁煙に取り組む看護師のつぶやきレポート第2弾。

苦労の様子があがえま。みんなで、応援していま〜す。



こんにちは!あれから早2か月、仲間からのアドバイスを受け頑張ってみました
が、吸いたい気持ちが強くなり10日間であえなく断念(泣)

ヘビースモーカーではないから止められそうなのですが、止められず。ただ、仕事終わりでコンビニに走る事はなくなり、我慢ができるようになりました
一歩前進です。これからも一歩づつがんばりま〜す。



看護職とたばこ実態調査から

1. 看護職の喫煙の実態・特徴
 - 1) 看護職の喫煙率は国民の喫煙率を上回っていた。
 - 2) 看護職の習慣的喫煙開始年齢を考慮すると20歳の禁煙治療の推奨が必要
2. 喫煙する看護職の傾向
 - 1) 夜勤をしている看護職が有意に喫煙している
 - 2) 二交代夜勤(夜勤時間が長い)群が有意に喫煙
 - 3) 看護職の職能によっても異なる(准看護師が有意に喫煙)
 - 4) 家族内に喫煙者いるほうが有意に喫煙
3. 喫煙場所
自宅、通勤途上、飲食店、職場

今後に向けて

1. すべての看護職がたばこが健康に及ぼす影響について正しい知識を身につけ、看護職の喫煙ゼロにすることを目指す。
2. ニコチン依存者には適切な禁煙治療・禁煙支援の必要性を啓発・推進する。
3. 他団体との共同で看護学生の喫煙防止教育のさらなる推進に取り組む。
4. 病院・診療所・高齢者施設、公共施設などの禁煙対策の遵守と16時間以上の夜勤時間の短縮を実現する。
5. タバコのない社会に向け、各職能が多職種と連携して喫煙率の低下を推進する。

禁煙外来

