下関市立豊田町における禁煙外来の取り組み

山口県立総合医療センター へき地医療支援部

長州総合診療プログラム 専攻医3年目

市村 尚之

概要

➢健康増進法の改正に伴い、院内が全面禁煙となったことで、禁煙外来が開設。当院の位置する下関市は県内において喫煙率が高く、臨床においても喫煙率の高さを実感していた。

➢禁煙チームを結成し、ヘルスプロモーションを行った。

下関市豊田町

人口4828人（高齢化率**48.5**%）

医療機関（当院、クリニック2件、歯科3件）

保健センター、社会福祉協議会が存在し、連携は取りやすい

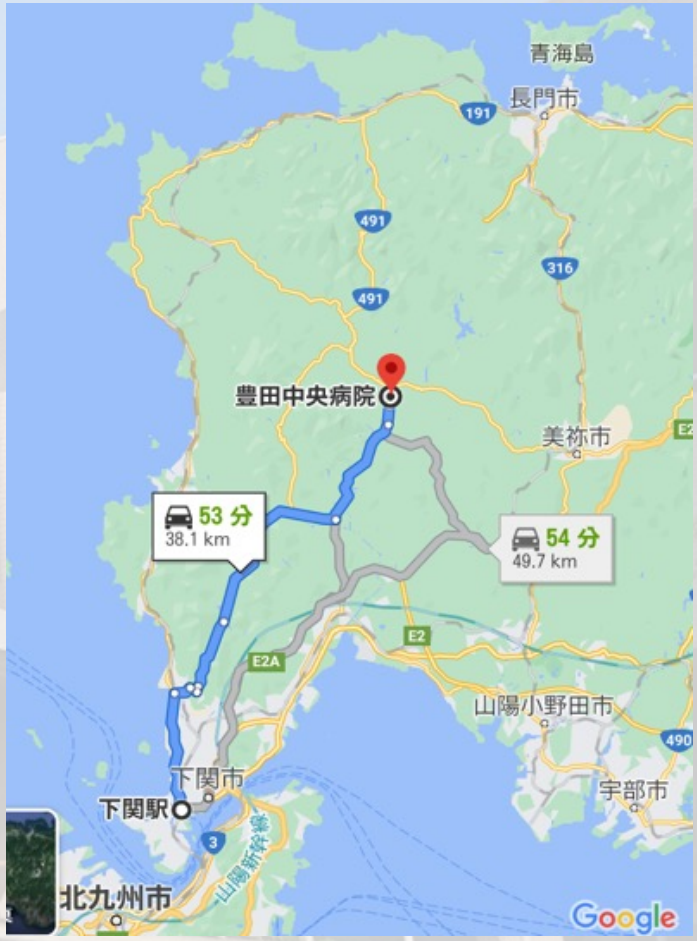
一ノ俣温泉

ほたる舟

ほたるん

下関市立豊田中央病院

病床61床
常勤医：5名（総合診療科4名、眼科1名）
地域の中核病院としての役割。
患者の平均年齢は80歳を超える。
高次医療機関までは車で1時間。
外来：高血圧、糖尿病、脂質異常症など
入院：誤嚥性肺炎、心不全、尿路感染症、脊椎圧迫骨折など



赴任して数カ月…

➢生活習慣病、喫煙者が多い

➢2019年7月1日に健康増進改正で、院内が全面禁煙

➢禁煙外来の開設

豊田町における喫煙率のデータはなかったが、
下関市としては男性**43.3**%、女性**34.1**%であり、県内でも上位

※全国の喫煙率：男性27.1% 女性7.6%

禁煙外来をプロジェクト化することにした！

豊田町禁煙外来プロジェクト

プロジェクトミッション

豊田町を中心とした住民の健康増進

目的・ニーズ

禁煙したい患者のサポート

喫煙に関わる疾病の予防

プロジェクトの目標(2021年3月末まで)

禁煙外来患者の合計20人以上

成功率50%以上

チームメンバー

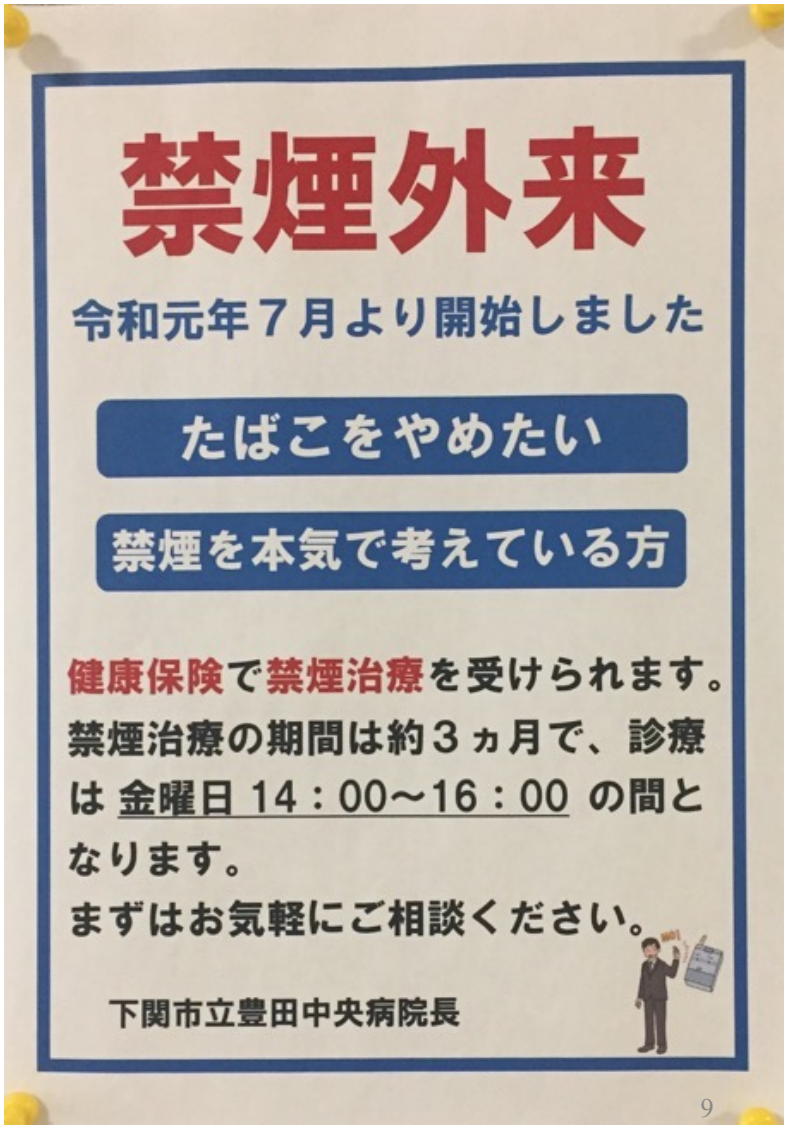
医師、外来看護師、事務で構成する5名

禁煙外来スタート時

①禁煙外来の手順の確認

②外来患者の中で喫煙者に声掛け

③禁煙ポスターの作成、掲示



治療の流れ

初回の診察

- ニコチン依存症の判定テスト(TDS)
- 一酸化炭素濃度の測定
- 「禁煙開始日」を決定し、禁煙宣言

ニコチン依存症の判定テスト(TDS)

設問内容		はい 1点	いいえ 0点
問1.	自分が吸うつもりよりも、ずっと多くタバコを吸ってしまうことがありましたか。		
問2.	禁煙や本数を減らそうと試みて、できなかったことがありましたか。		
問3.	禁煙したり本数を減らそうとしたときに、タバコがほしくてほしくてたまらなくなることがありましたか。		
問4.	禁煙したり本数を減らしたときに、次のどれかがありましたか。（イライラ、神経質、落ちつかない、集中しにくい、ゆううつ、頭痛、眠気、胃のむかつき、脈が遅い、手のふるえ、食欲または体重増加）		
問5.	問4でうかがった症状を消すために、またタバコを吸い始めることがありましたか。		
問6.	重い病気にかかったときに、タバコはよくないとわかっているのに吸うことがありましたか。		
問7.	タバコのために自分に健康問題が起きているとわかっていても、吸うことがありましたか。		
問8.	タバコのために自分に精神的問題が起きているとわかっていても、吸うことがありましたか。		
問9.	自分はタバコに依存していると感じることがありましたか。		
問10.	タバコが吸えないような仕事やつきあいを避けることが何度かありましたか。		

合計5点以上で
ニコチン依存症

一酸化炭素濃度の測定

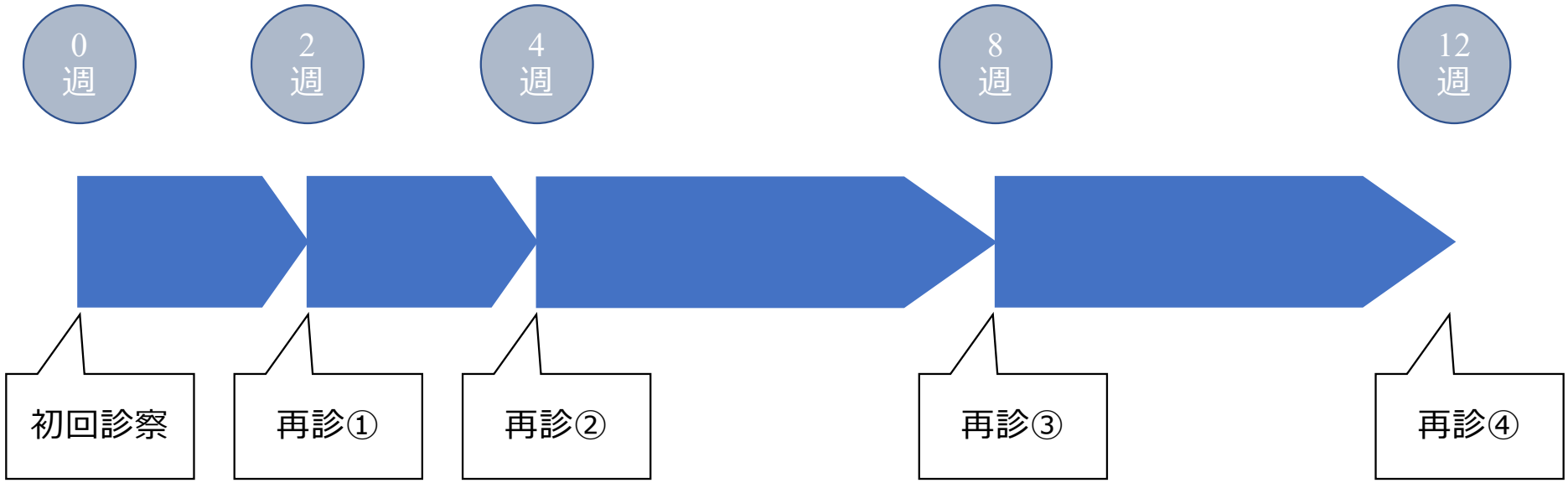
- 1日に吸うタバコの本数と
  呼気中CO濃度は相関

- 毎回測定し、低値を示すことで、
  動機付けに効果的

品番	製品名
03050-300	ピコプラススモーカーライザー

http://medical.haradacorp.co.jp/products/kokyuuki/smokerlyzer.html

初回診察後の流れ



12週間にわたり計5回の診察

治療薬(バレニクリン)

- 使用方法

1週

禁煙開始日を決定し、その1週間前から服用する

1～3日目：0.5mg1錠1日1回　4～7日目：0.5mg1錠を1日2回

2週

8日目に禁煙を開始

8～14日目：1mg1錠を1日2回

1mg1錠を1日2回の投与を12週まで続ける

12週

開始して約1年

6人が禁煙外来を受診し、5人が禁煙に成功した。

ただ、思ったよりも患者数が少ない。

月1回のミーティングを開催することにした

最初の会議で

①職員から禁煙を勧める

②禁煙啓蒙ポスター作成

③禁煙成功者の声を掲示

①職員から禁煙を勧める

➢喫煙所にポスター

➢院長から呼びかけ

②禁煙啓蒙と外来を絡めたポスター作成

➢喫煙の身体への影響

➢禁煙外来の紹介

禁煙外来始めました

喫煙による体への影響

①肺への影響

②全身の血管へ影響(心筋梗塞、脳梗塞、脳出血など)

③癌のリスク

様々な病気のリスク因子として喫煙は

一番割合が高い！

☞**禁煙をすることで、色んな病気を予防できる。**

当院での禁煙外来

・毎週**金曜日**午後(時間はご都合に合わせる事も可能です)

・合計 **5 回**の受診。保険適応で **2 万円**(タバコ **40 箱**分)

・成功率は、ほぼ **100%**です！

成功者の声

・お金が貯まった　・ご飯が美味しい　・家族が喜んでくれた

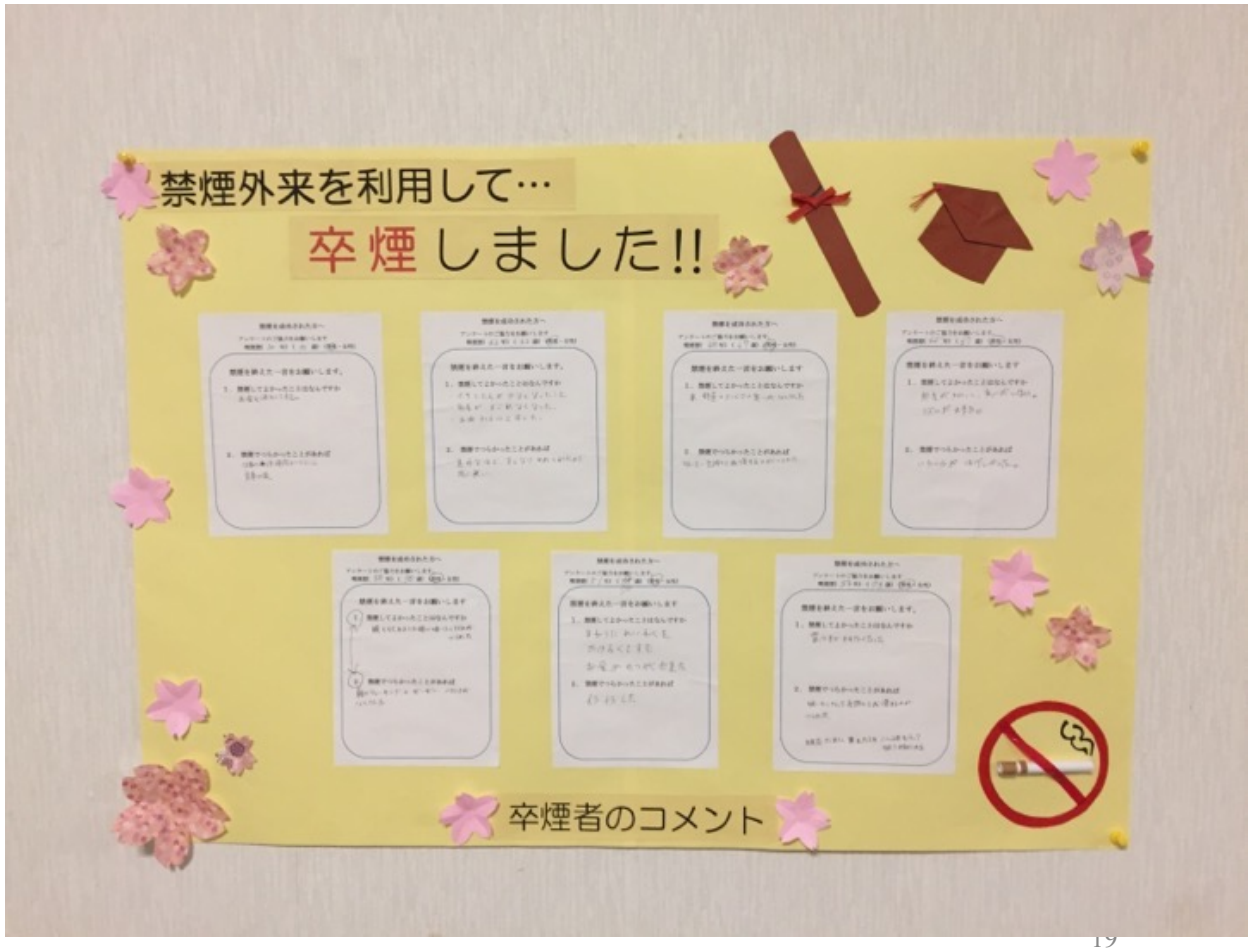
・臭いがなくなった　・喫煙所を探す必要がなくなった

③成功者の声

年間30万円以上の節約

部屋がきれいになった

タバコ臭がなくなった



会議を重ね・・・

➢禁煙のチラシを作成し、手渡しできるようにした。

➢広報誌に掲載。

➢町内の保健センターにもチラシを置かせてもらった。

➢保健師から町の健診でも喫煙者に声掛け。

下関市立豊田中央病院　広報誌

ホタル通信

－２０２０年１０月２３日発行－
（令和２年）
Ｖｏｌ．４５

下関市立豊田中央病院広報委員会
〒750-0424
下関市豊田町大字矢田 365 番地１
電　話：０８３－７６６－１０１２
ＦＡＸ：０８３－７６６－１４３９

ホームページ　http://www.city.shimonoseki.yamaguchi.jp/toyotabyoin/index.html

やまぐち地域医療セミナー／とよたび を開催しました！

８月２０日～２１日の２日間、豊田地域において“やまぐち地域医療セミナー”の共催として『とよたび』を開催しました。これからの山口県の医療を担う医学生、看護学部、社会福祉士学部の学生が、地域を通じて医療を、また医療を通じて地域

リハビリ畑 "サツマイモ"を収穫しました！

９月１４日にリハビリ畑の“サツマイモ”の収穫を行いました。通所リハビリテーションの利用者様が参加し、三本鍬などを使用してサツマイモを掘り起こしている様子です。多くの大きなサツマイモを収穫することができ、利用者様も喜んでおられました。収穫したサツマイモは、病院食の大学芋やスイートポテトとして美味しくいただきました。サツマイモ収穫後には畑を耕し、大根、かぶ、高菜を新たに植えました。

大学芋

スイートポテト

たくさんの"サツマイモ"が獲れました！

禁煙 にチャレンジしませんか？

総合診療科（常勤）
市村（いちむら）　尚之（なおゆき）

当院では、毎週金曜日の午後に『禁煙外来』を設置しています。禁煙治療の期間は約３ヵ月で、健康保険で治療を受けることができます。

“たばこをやめたい方”、“禁煙を本気で考えている方”は、ぜひお気軽にご相談ください。

秋の行事食

結果①

- 約2年で**15人**が禁煙外来を受診し、**8人**が成功
- 禁煙成功率は**53%**
- 禁煙外来の認知度の上昇

知り合いがここで禁煙に成功した

外来の待ち時間に掲示を見た

結果②

- 禁煙を契機にがん検診を受けたり、肺炎球菌ワクチンを受けたり、個人の健康増進に繋がった例も。

- 保健センターと連携し、地域を巻き込んだチームの形成

当院禁煙外来患者の特徴

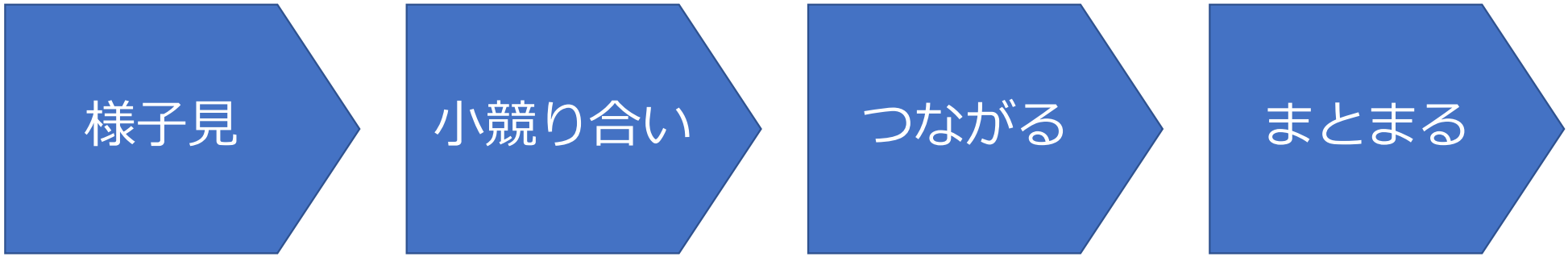
年齢	性別	喫煙歴(BI)	結果	年齢	性別	喫煙歴(BI)	結果
51	女性	600	達成	76	男性	2430	失敗
63	男性	840	達成	74	女性	1000	失敗
72	男性	1000	達成	68	男性	940	失敗
71	男性	1275	達成	71	男性	1000	達成
36	男性	300	失敗	63	男性	1260	音信不通
68	男性	940	達成	79	男性	1200	音信不通
71	女性	500	達成	66	男性	1960	現在進行中
50	男性	750	達成				

考察

➢プロジェクト開始時は、個々での活動が多かった。

➢タックマンのチーム形成4段階を意識し、チームが強化され、禁煙外来のプロモーションが進んだ。

タックマンのチーム形成4段階



成立期	動乱期	安定期	遂行期
プロジェクトの立ち上げ	メンバー同士の連携ができず	月1回の会議で情報共有	各自が自律的に活動する

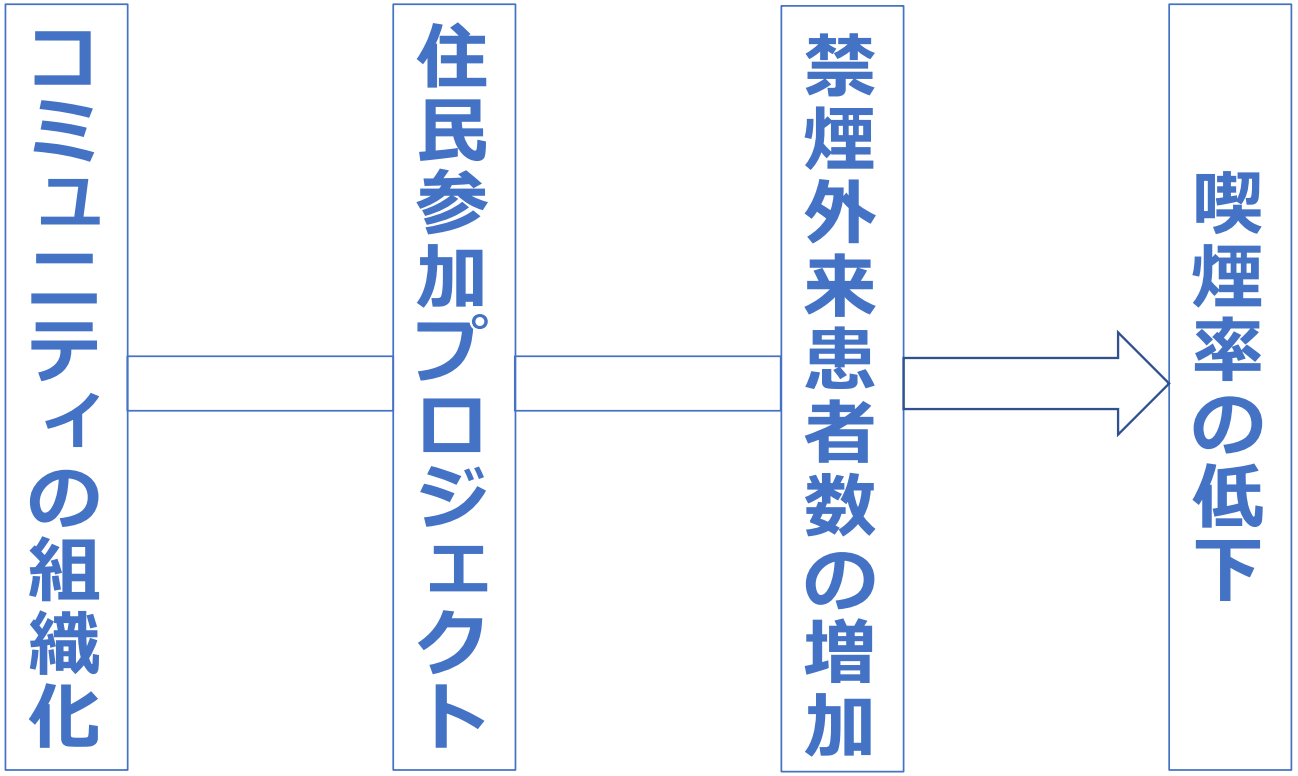
Next step

➢病院、保健センターなどを組織化し、禁煙チームを拡大

➢町内の祭りなどに病院として参加し、禁煙啓蒙を。

➢病院、住民が連携し、無関心層へのアプローチ

Next step



長期的な視点で、地域の健康増進へ

まとめ

Smile：笑顔に

Motive：健康増進のきっかけに

Overcome：病気に打ち勝つ

Keep：健康を保つ

Enhance：地域の健康を高める

参考文献

➢日本循環器学会・日本肺癌学会・日本癌学会・日本 呼吸器学会編：禁煙治療のための標準手順書. 第5 版

➢全国健康保険協会 山口支部医療費分析(平成30年度版)

➢令和元年　国民健康・栄養調査

➢芝本秀徳：図解とマンガでわかる リーダーになったら最初に読む プロジェクトを成功させる技術！.ディスカヴァー・トゥエンティワン.東京.2013