

禁煙マラソン

禁煙マラソン 三浦秀史

Quit Smoking Marathon

Hideshi Miura

Quit Smoking Marathon

キーワード

禁煙	quit smoking
禁煙マラソン	Quit Smoking Marathon
禁煙支援	quit smoking support

I はじめに

「禁煙」とは、単にタバコを止めることではない。禁煙とは、喫煙者本人だけでなく、喫煙者の身の回り人、そして、禁煙支援を提供するものにとっても、幸福と健康をもたらす全人的医療である。それを 1997 年以来 15 年実践してきた禁煙マラソンについて紹介をする。

II 禁煙の全人的医療としての意義

「タバコは百害あって一利なし」「喫煙者だけでなく周りの人の健康を害する」などが医学的に確立したエビデンスと言って過言でない。同時に、喫煙する行為は、「ニコチン依存症」という疾患であり医学的に治療が提供されるのが今の時代である。禁煙とは我慢する辛いことといった時代から、医学の力で楽に禁煙できる時代へと大きく変化を遂げている。

しかし、いまだに喫煙は個人の嗜好であり介入すべきではないという声が少なからずあるが本当にそれでいいのだろうか。禁煙したほとんどの人が「禁煙して良かった」「禁煙したことを後悔していない」と禁煙したことを喜んでいる。

それは、単に喫煙によるがんを代表とした疾患リスクから逃れられたというだけでなく、「仕事の効率が上がり残業が減った」、「高血圧での通院が不要になり時間を有効に活用できるようになった」、「毎晩咳き込んで熟睡できない日々から解放された」など、どの年代でも、どのような健康状態でも、QOL がワンランクアップすることを実感できるからである。こういったことは、「70 歳で禁煙しているかどうかで 80 歳での QOL に差が出る」「がん罹患した患者がその後に禁煙するかどうかで、その後の予後が違う」など、多くの研究でも報告されている。

このように、禁煙とは、単にタバコを「吸う、吸わない」だけの問題ではなく、たとえば、がんという疾患を考えても、がんの発症、がんの悪化、がんの治療、末期のケアなどすべてのステージに係る全人的な医療であるという認識を持っていただきたい。

III 患者主体のチーム医療「禁煙マラソン」

禁煙マラソンは、禁煙を達成した人が新たに禁煙する人をサポートするピア・サポート（患

者会) のネット・コミュニティである。1997 年にスタートした禁煙マラソンが 15 年も続いているのは、コミュニティの質の高さにあると言われている。患者主体のチーム医療あるべき姿の代表的なモデルとして、禁煙マラソンの実際を述べる。

禁煙マラソンが質の高いチーム医療を提供できている要因を慶応義塾大学の金子郁容教授は、「ロール・ルール・ツールがうまく機能しているからだ」と説明している。

ロール：単なる SIG (Special Interest Group) ・同好会ではなく、組織として個の能力が自発的・有機的に発揮できる役割作り。

ルール：参加者の能力を効果的に発揮できるように考案された決まり事・約束。

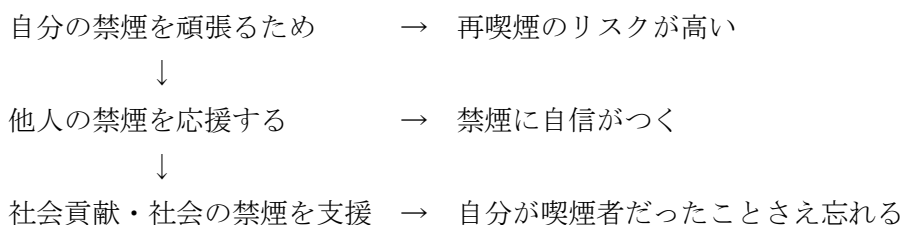
ツール：ロール、ルールが効果的に機能するような環境の構築。

その結果として、「PC を開けば、そこにいつでも相談できる仲間がいる、助けてくれる仲間がいる。だから安心して禁煙にチャレンジできる。」という言葉に代表される患者本位のコミュニティを維持できている。患者本位であると同時に、成長の間でもあるということも特筆すべきことである。禁煙マラソンのコミュニティに属することで、個人の意識も、

IV おわりに

禁煙マラソンは、禁煙する人同士のチーム医療の場として発展を遂げてきた。一方、日本禁煙科学会を中心とする禁煙支援者育成の場において、「患者に元気を頂く外来」「患者に感謝される外来」「ナースが配属を希望する外来」など、多くの禁煙外来に携わる医療者が前向きで楽しい医療活動を推進している。

禁煙とは、患者も家族も、医療者も全ての人が心身ともに元気になれるポジティブな医療行為です。是非、みなさんの職場でもチーム一団で禁煙に取り組んでください。



と高まることで人としても成長し、同時に、自身の禁煙もより強固なものになってくというシナジーを生んでいる。