

# 禁煙治療・禁煙支援のためのトレーニングプログラムの紹介

日本心臓リハビリテーション学会では、日本禁煙推進医師歯科医師連盟が普及に取り組んでいるeラーニングによる禁煙治療・支援のための指導者トレーニング（J-STOP）を活用して、会員向けに提供することになりました。本プログラムは、厚生労働省が主催する第3回「健康寿命をのばそう！アワード」において、健康局長優良賞を受賞しました。是非この機会に、禁煙治療・支援のための学習プログラムとしてご活用下さい。



## 1. eラーニングプログラム 《申込み受付中》

### ◆プログラムの概要

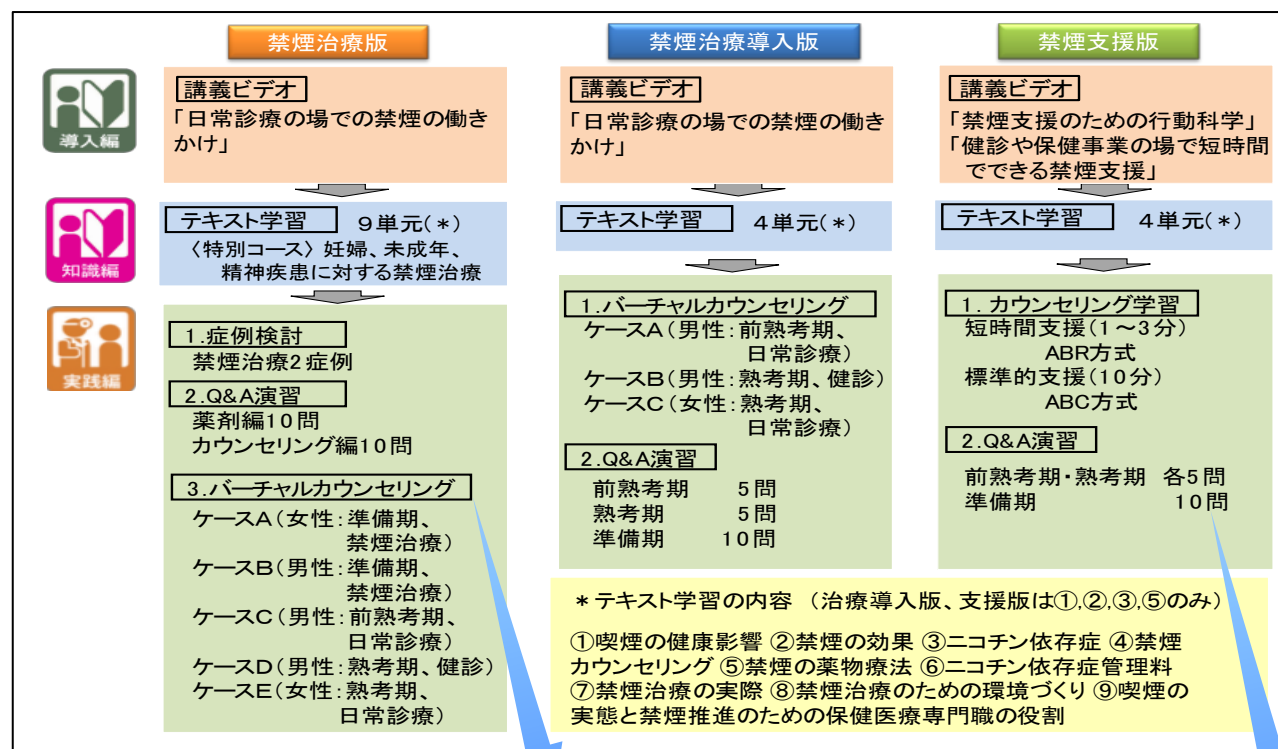
eラーニングプログラムは、「禁煙治療版」（禁煙外来用）、「禁煙治療導入版」（日常診療、薬局・薬店用）、「禁煙支援版」（保健事業の場合）の3種類からなります。

禁煙治療・支援に必要な知識を学習するほか、仮想の面接や症例検討などを用いた演習により、**実践的な知識やスキルを学ぶことができます。**

パソコンだけでなくスマホやタブレットでも学習可能！

|              | 禁煙治療版              | 禁煙治療導入版                | 禁煙支援版                         |
|--------------|--------------------|------------------------|-------------------------------|
| 用途           | 禁煙外来               | 日常診療<br>薬局・薬店          | 地域や職域の保健事業<br>の場合             |
| 学習内容         | 禁煙治療標準手順書に準拠した禁煙治療 | 短時間でできる禁煙の動機づけや情報提供    | 短時間でできる禁煙の動機づけや情報提供、禁煙カウンセリング |
| 対象           | 医師やコメディカル          | 医師やコメディカル<br>薬局・薬店の薬剤師 | 地域や職域の保健指導者                   |
| 学習時間<br>(目安) | 10～12時間            | 3～4時間                  | 4～5時間                         |

### ◆学習コンテンツの内容



**ケースA (禁煙治療の場)** 学習時間: 約45分  
女性・45歳 【喫煙ステージ】準備期  
【学習のあらまし】合併症がない健康な喫煙者に対する禁煙治療について学習します。禁煙治療は、初診、2週間後、8週間後、12週間後の4回の治療を取り上げていきます。

**ケースB (禁煙治療の場)** 学習時間: 約35分  
男性・65歳 【喫煙ステージ】準備期  
【学習のあらまし】基礎疾患がある喫煙者に対する禁煙治療の方法を学びます。禁煙治療は、初診、2週間後、4週間後、12週間後の4回の治療を取り上げていきます。

**ケースC (一般外来の場)** 学習時間: 約15分  
男性・28歳 【喫煙ステージ】前熟考期  
【学習のあらまし】日常診療の場において、禁煙に関心のない若い喫煙者に対する禁煙の動機を高める方法について学びます。

**ケースD (健診の場)** 学習時間: 約15分  
男性・51歳 【喫煙ステージ】熟考期  
【学習のあらまし】健診の場において、特に異常がなかった喫煙者に対する禁煙の動機を高める方法について学びます。

**ケースE (小児科外来の場)** 学習時間: 約10分  
女性・32歳 【喫煙ステージ】熟考期  
【学習のあらまし】子供の喘息治療にきた保護者に対する禁煙の動機を高める方法について学びます。

### Q&A演習で取り扱う喫煙者からの質問の例

|      |                        |                       |                         |
|------|------------------------|-----------------------|-------------------------|
| 前熟考期 | 軽いタバコだから吸ってもいい         | 税金で貢献しているんだから吸っていてもいい | 禁煙でストレスがたまるより吸っているほうがいい |
| 熟考期  | 長年吸ってきたので、今さらやめても手遅れ   | 禁煙すると太りそうで悩んでいる       | 何度も禁煙に失敗して自信がない         |
| 準備期  | パレニクリンとパッチ、どちらが禁煙しやすいか | お酒の席で吸ってしまいそうで心配      | 家族が吸っているので吸ってしまいそうで心配   |

## ◆プログラムの実績と効果

2010年から全国の禁煙治療登録医療機関、自治体（大阪府と高知県）や学会、保険者などの保健医療従事者を対象に実施し、**2018年までの9年間に合計6,520人が受講しました**。修了率は約7割で、4,493人が所定の期間内に全ての学習内容を修了しました。

本トレーニングにより、**禁煙治療・禁煙支援に関する知識、態度、自信、行動がトレーニング前より向上・改善することが確認されています**。

引用文献 中村正和ら：e ラーニングを活用した禁煙支援・治療のための指導者トレーニングの有用性。日本健康教育学会誌 2017; 25(3): 180-194.

## ◆今年度の実施計画と申込み方法

- ・ **申込期間**：受付中、学習終了日まで随時申込可能
- ・ **学習期間**：2019年12月2日～2020年2月29日
- ・ **申込み方法**：下記のホームページから必要事項を入力してお申し込みください。

J-STOP ホームページ：<http://www.j-stop.jp/>

上記の Web 画面からお申込を頂く際には、下記の通り入力していただきますようお願いします。

1. 「団体名」の覧は「学会」を選択し、続いて「日本心臓リハビリテーション学会」を選択してください。
2. 「団体会員 ID」の覧は「JACR2019」を入力してください。

## 2.Web 簡易学習プログラム 《申込みは不要、通年でいつでも受講できます》

### ◆プログラムの概要

日常診療や健診などの場での禁煙支援、職場における受動喫煙防止対策について、専門家による講義が視聴できる6種類のプログラムで構成されています。ご希望の内容を選択し、所定の登録をしていただくと、いつでも講義を視聴できます。講義終了後に理解を確認する5問からなるアセスメントテストが用意されています。解答いただくことにより、解説とあわせて講義の内容を振り返ることができます。学習時間は各々30分～1時間程度です。スマートフォンやタブレットからの視聴も可能です。

申込みは必要ありませんので、下記の J-STOP のホームページから学習を開始して下さい。

J-STOP ホームページ：<https://www.j-stop.jp/webprogram/index.php>



### ◆プログラムの内容

|                                                                                     |                                                                                   |
|-------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|
|  | 「日常診療の場で短時間でできる禁煙の効果的な働きかけ」(24 分)<br>講師：公益社団法人地域医療振興協会<br>ヘルスプロモーション研究センター長 中村 正和 |
|  | 「健診や保健事業の場で短時間でできる禁煙支援」(56 分)<br>講師：公益社団法人地域医療振興協会<br>ヘルスプロモーション研究センター長 中村 正和     |
|  | 「禁煙支援における行動科学」(38 分)<br>講師：梶山女学園大学 助教 谷口 千枝                                       |
|  | 「職場における受動喫煙防止対策」(16 分)<br>講師：産業医科大学産業生態科学研究所 教授 大和 浩                              |
|  | 「歯科での禁煙支援の必要性和取り組み方」(35 分)<br>講師：福岡歯科大学口腔保健学講座 教授 埴岡 隆                            |
|  | 「歯科での禁煙支援の実際」(20 分)<br>講師：梅花女子大学看護保健学部口腔保健学科 教授 小島 美樹                             |