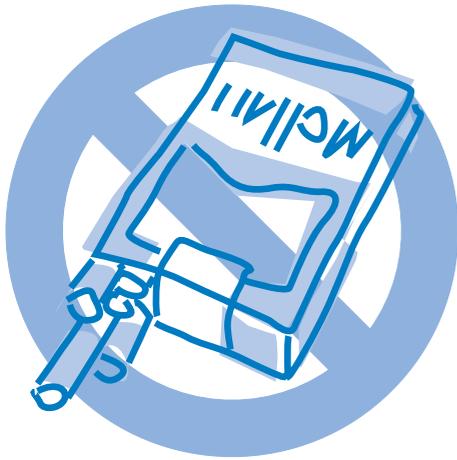




発行先・連絡先：ノバルティスファーマ(株)
広報グループ
TEL.03-3797-8027
発行日：2001年5月31日

Smoke Free Today



定期健診のハイリスク者を対象に行う 企業の禁煙サポート

松下電器産業株式会社 高槻健康管理室

松下電器産業株式会社の高槻健康管理室では、事業所内約4,000人の社員一人ひとりの生活習慣病を予防するという立場から、徹底的な定期健康診断を実施。ハイリスク者に対して禁煙指導をはじめとする「生活習慣改善プログラム」を作成している。営業職や24時間フル稼働の製造部門を抱え、タバコと縁の切りにくい環境にある中で、いかにしてプログラムを成功へ導くのか。また、ニコチンパッチを取り入れた成果は現れたのだろうか？

生活習慣改善プログラムの一環として 禁煙サポートを実施

禁煙サポートを始めたきっかけについて教えてください。

【伊藤】禁煙サポートは、生活習慣の改善という側面から取り組み始めたことの一つで、特に禁煙サポートだけを集中的に行ってきたわけではありません。しかしこの高槻事業所は、もともと社員の喫煙率が高い傾向がありました。製造部門の68%、営業職の50%が喫煙者。全国平均よりかなり高いのです。定期健診を実施すると、高血圧や高コレステロール、糖尿病など、生活習慣病に関わる「要管理」の社員割合も多く、在職中に亡くなった方を調べてみると、心臓病や脳卒中、肺ガンなど生活習慣病の延長線と考

えられるケースがかなり見つかりました。社員の健康管理を徹底させなければならぬという気持ちが労使双方にあり、こうした気運を背景に禁煙サポートを含む健康管理体制が整ってきたのです。」

具体的にはどのような健康管理を行っているのですか？

【伊藤】中心になっているのが、年1回社員全員に実施している定期健康診断です。このデータをフラミンガム冠疾患発症予測モデルを使って、心疾患などになる可能性をもつCHDリスク20%以上の人を抽出します。この人たちには、後日問診を行い、ケースに応じて24時間心電図や頸部エコーなどの精密検査を受けていただきます。その結果、所見のある人に対して、生活習慣改善プログラムを作成。治療を含めて、リスクを低下させる生活改善



お話をうかがった方



松下電器産業株式会社
高槻健康管理室長 医学博士
伊藤正人先生



高槻健康管理室
保健婦
前山美佐子さん



高槻健康管理室
保健婦
天野芳子さん

松下電器産業株式会社 高槻健康管理室



医師 専属2名
看護婦 2名
保健婦 4名
健康管理の対象となる従業員数 約4,000人

に取り組んでいただきます。生活習慣改善プログラムの一環に、禁煙サポートプログラムがあるわけです。」

ハイリスクの喫煙者全員に禁煙サポートプログラムを作成するのですか？

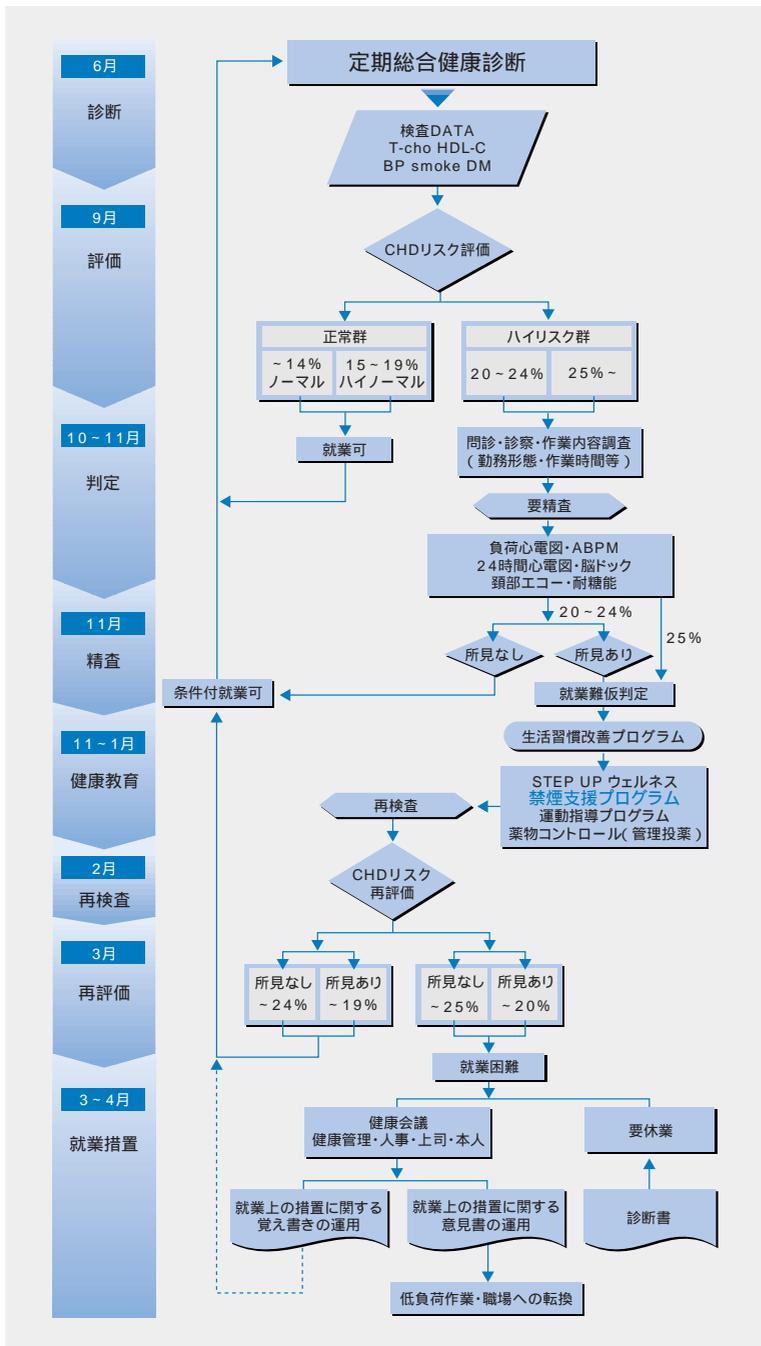
【天野】「全員に禁煙サポートプログラムを作成するわけではありません。プログラム作成前に、その人の生活習慣の中で、何がリスクになっているのかを説明します。そしてタバコ、お酒、運動不足、食生活など、どこを改善できるか決めて

いただくのです。リスクを減らすために禁煙するぞ!と決心した人には医師や保健婦による禁煙指導を行います。そうでない人には無理強いはしません。タバコもお酒も本人がやめる意志がないと、いくら指導しても効果が期待できないからです。」

生活習慣が改善されない場合どうなるのでしょうか。

【伊藤】「生活改善プログラムの対象になった人は、3カ月後にCHDリスクの再検査を行います。もしこの時リスクが下が

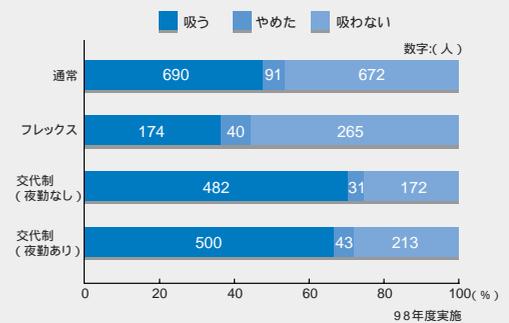
っていないと就業困難と判断された場合、健康管理室、人事、上司、本人から成る「健康会議」を開いた上で業務の負荷を下げるか、職場の配置転換をしていただきます。社員の健康を第一と考え、取り返しのつかない状態になる前にストップをかける。労使の合意があったからこそできたシステムです。健康のリスクに応じて就業配慮をする制度ができたのは96年ですが、他の疾病もあわせて、これまでに100人以上の社員に適用されています。」



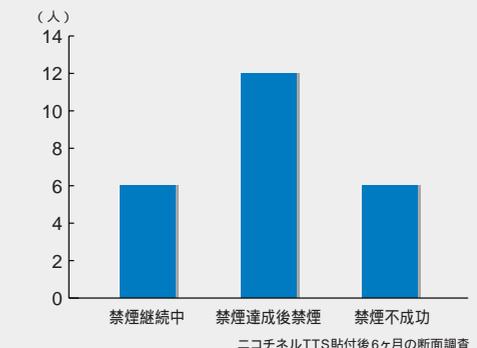
健康診断後の事後措置について

- @正常範囲; ~ 14%就業可
 - @要注意; 15 ~ 19%注意して就業可
 - @ハイリスク; 20% ~就業困難仮判定
- 精密検査(頸部エコー、負荷心電図、24時間心電図など)
- 生活習慣改善プログラム(食事・減量・運動・禁煙・節酒など)
- 次回の健診まで数ヶ月の猶予
- 就業判定と健康会議(本人・職制・健康管理室)

勤務形態別喫煙状況



現在の禁煙状況



科学的データの提示やニコチネルの使用で禁煙を成功へ導く

禁煙サポートの流れと役割分担について教えてください。

【伊藤】「禁煙を希望する人には、まず自分の意志だけで禁煙に挑戦する“自助禁煙努力”か、それともニコチネルを使った禁煙サポートプログラムにするかを決めていただきます。残念ながら、自助禁煙努力で禁煙できる人は少ないですね。前回の健康診断では、19人が挑戦して6カ月後に成功したのは3人だけでした。禁煙サポートプログラムを希望した人には、なぜ禁煙する気になったのか動機や背景などを尋ねた上で、ニコチン依存度を調べたり基礎疾患の有無を確認しニコチネルを処方します。ここまでするまでが医師の役目です。ニコチネルの処方料に関しては、会社や健保からの補助制度はまだ検討中の段階なので、全額をその場でいただいています。処方後のサポートは保健婦さんの役割です。私たちの保健婦さんたちは、大阪がん予防検診センター（現大阪府立健康科学センター）の中村先生のもとで、禁煙指導者としてのトレーニングも受けました。」

【前山】「禁煙開始後にタバコが吸いたくなる1週間目と1カ月目を目安に、健康管理室に来ていただき、禁煙の進み具合や体調などをお聞きしてアドバイスをしています。禁煙指導をする際に大切なのは、職場の理解ですね。周囲の人がタバコを勧めないことももちろん、“禁煙指導で健康管理室に行きます”と言ったときに、人事や上司、周囲の人たちが気持ちよく送り出してくれることが必要なのです。」

ニコチネルを導入した成果はありましたか？

【伊藤】「ニコチネルを使う以前は、認知行動療法を取り入れて禁煙サポートを実施していました。タバコの害を説明し、喫煙がニコチン依存であることを理解してもらい禁煙へと導く方法で、禁煙補助薬は何も使いません。この方法で100人以上に禁煙サポートを行ってきましたが、成功率は5.4%と低いものでした。ニコ

チネルによる禁煙サポートプログラムは、これまで延べ50人に実施した結果、半年後まで禁煙に成功した人は26%に上っています。」

【天野】「禁煙パッチを使って禁煙に挑戦した人は、失敗しても再挑戦するケースが多いですね。たとえばまたタバコを吸うようになって、本数はかなり減少するようです。1日60本吸っていたヘビースモーカーが1箱に減って、周りをびっくりさせた例もあります。」



禁煙指導を成功に導くポイントを教えてください。

【伊藤】「まず一つは、科学的データを示すことだと思います。タバコは健康に害がありますといくら言っても、吸っている人には他人事なんですね。CHDリスクの提示もその一つですが、本人の尿の中にどれだけニコチンが含まれているかを示したり、頸動脈のIMCT（内膜中膜複合体厚）を調べて、どれくらい血管壁が肥厚しているかを見せるようにしています。IMCTは、かなりインパクトがあるよう

です。禁煙の動機で一番強く働くのは、やはり自分の身体が心配で...ということなのです。」

【前山】「職場の中で、禁煙のキーパーソンとなる人を見つけて、そ

の人に協力を依頼することも禁煙指導の環境を整える上で重要です。タバコの害を啓発するにも、分煙化を進めるにも、だれか旗を振る人がいなければなかなか現場は動きません」

禁煙指導を始めて、社員の意識は変わりましたか？

【伊藤】「この事業所には古い施設も多く、分煙化も進んでいませんでした。製造部門は3交代制で、24時間フル稼働。夜間働く人にとって、休憩時間の一服は眠気覚ましの意味もあり、禁煙し辛い環境だと思います。しかし現在、食堂、オフィス、休憩室などで空間分煙化も徐々に進んでいます。ご存じのように、禁煙指導はステージによって変わります。禁煙に対して無関心期、関心期、準備期と心のステージが進むほど、禁煙の成功率も高くなります。以前は無関心期の人がほとんどでしたが、啓発パンフレットを配ったり、禁煙指導を始めたおかげで関心期の人が確実に増えているという手応えを感じています。」

【天野】「ニコチンパッチってどういうものなの？辛いなの？と、私たちに相談に来る人も増えてますね。」

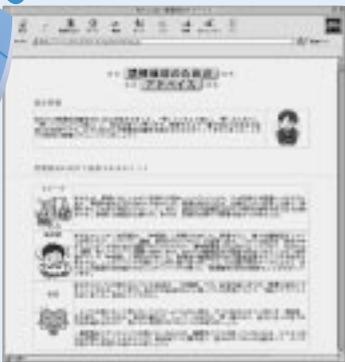
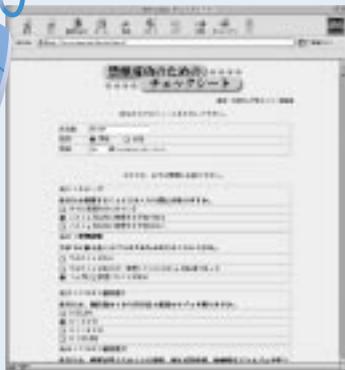
【前山】「禁煙に失敗すると“あんなに指導してくれたのに悪かったね”と申し訳なく思う人がまだ多いのです。しかし、いきなり禁煙できる人の方が少ないのですから、もっと気楽にチャレンジしてみよう！と喫煙者の方の意識を変えていければいいなと思っています。少なくとも、全国平均レベルの喫煙率にまで下げることが、私たちの当面の目標です。」



禁煙指導の味方。 禁煙成功率を予想するホームページが登場！

ホームページアドレス

<http://www.eeee.net/kin-en/NIC>
 パスワード:TTS



2,000人のデータをもとにシステムを開発

禁煙するぞ！と決意した禁煙希望者の意志を確かなものとし、医師による禁煙指導を効果的に進めるために……。 「あなたが禁煙に成功する確率はどれくらいあるのか？」を判定するホームページが誕生しました。制作したのは、日本の禁煙指導のリーダー的存在として知られる大阪府立健康科学センター健康生活推進部長の中村正和先生。禁煙コンテストに参加した約2,000人の方に対するアンケート調査や追跡調査のデータを解析して、簡単な質問に答えるだけで「禁煙成功率」を予想し、禁煙のアドバイスを行うシステムです。ノバルティスファーマが提供するホームページの中に掲載されています。

パスワード3文字でアクセス

禁煙成功率を予想するこのホームページは、ニコチンパッチを使って禁煙指導を行う医師をサポートする目的で、患者さんの意識を高めるツールとして考え出されたもの。パスワード3文字を打ち込むと、質問事項の書かれたチェックシートにアクセス。禁煙希望者の過去の禁煙経験やニコチン依存度、禁煙に対する自信度などの質問に答えて送信すると、禁煙成功率や禁煙成功率アップのためのアドバイスなどが表示される仕組みです。禁煙指導の現場で患者さんにモニターを見せて解説したり、結果をプリントアウトして活用するなど、さまざまな利用方法が期待されています。