

乗組員の 健康のこと、 考えてみませんか？

たばこの害がより明確になり、
世の中が変わりつつある今だから考えたい、
乗組員の健康と、船主にできること

[監修] 竹中 晃二 早稲田大学人間科学学術院 教授
一般社団法人日本健康心理学会 理事長

山野 洋一 日本禁煙科学会認定禁煙支援士
一般社団法人日本健康心理学会認定指導健康心理士



この冊子に掲載しているマンガはフィクションであり、
登場する人物などの名称は、すべて架空のものです。

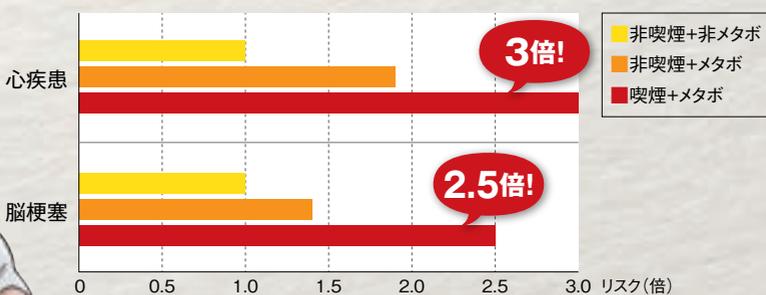


全国健康保険協会 船員保険部
船員保険



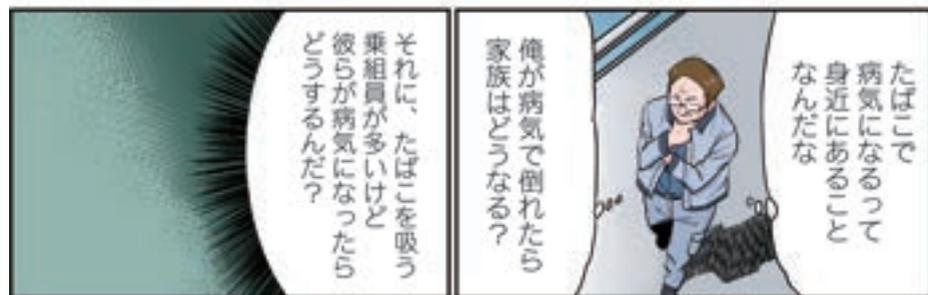


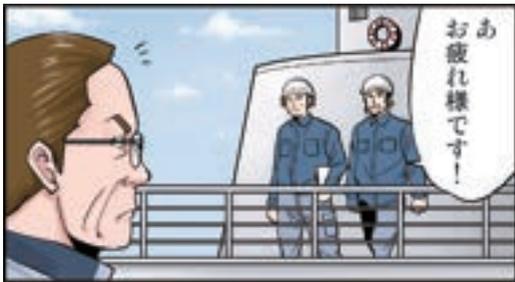
喫煙+メタボは、心疾患や脳梗塞を起こすリスクが跳ね上がる



日本人9,087名を対象とした調査 (Iso et al., 2007: Stroke, 38:1744-1751) をもとに作成

② たばこは確実に体をむしばんでいる





若いうちは体がもつかもしれないけど、ベテランが倒れたら仕事の手順が伝わらないし、結末も乱れかねない。

船や用具だけじゃない乗組員も、大切な財産だ。彼らが病気になるような職場じゃ、今後の雇用にも響く。

たばこをやめよう、みんなと一緒にやめよう。

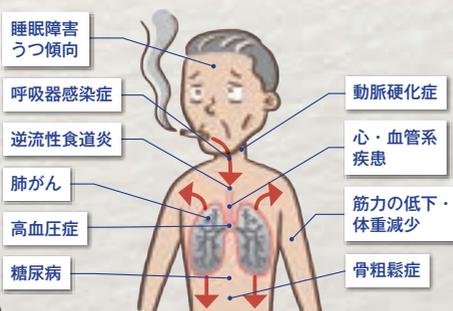
みんなが健康なら、守るべき家族全員のために。



俺が変わればついてきてくれるやつもいるはずだ。

病気で苦しむ人、悲しむ人が出ないようにして、いこう。

COPDは全身性疾患で、併発症が多い



COPDは、「たばこ病」とも呼ばれる病気です。たばこを吸い続けることで肺の組織が壊れてしまい、呼吸が困難になります。壊れた肺は、元に戻りません。以前は慢性気管支炎、肺気腫と呼ばれていましたが、肺だけでなく全身に重篤な症状を引き起こす、深刻な病気であることがわかっています。

日本COPD対策推進会議「COPD診療のエッセンス 2014年版」をもとに作成

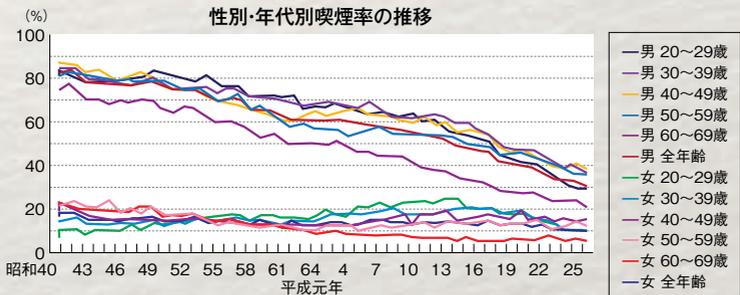
③ 職場環境の整備は、会社のイメージも向上させる





たばこを吸う人は減り続けている

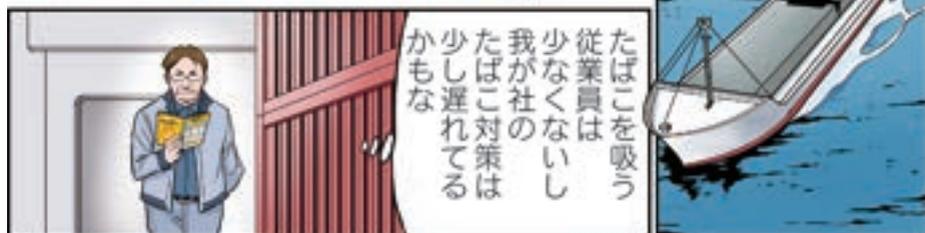
性別・年代別喫煙率の推移



若い人たちに 魅力的な 職場環境を 用意しないと



禁煙は、いつから始めても遅くなく、効果もてきめん



禁煙効果

禁煙 20 分後
…血圧と脈拍が正常近くに戻る

24 時間後
…心臓発作の確率が下がる

48~72 時間後
…ニコチンが体から完全に抜ける

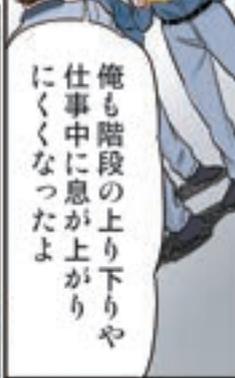
2~3 週間後
…肺活量が 30%回復する

5 年後
…肺がんになる確率が半減する

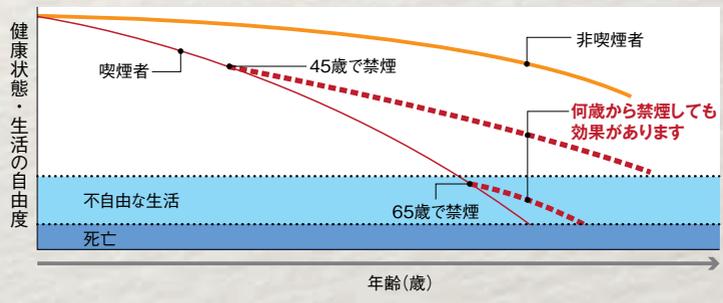
禁煙効果がこれだけあるのだから

積極的に取り組まんな





禁煙すれば、必ず効果がある



Fletcher et al., 1977: Br. Med. J. 1: 1645を改変

5 周囲の人々を守り、これからも養っていくために、禁煙を





決して軽視できない受動喫煙の害

よく知られている環境汚染物質よりも、受動喫煙によって多くの人が命を失っている事実をご存じでしょうか。たばこを吸っている人たちは「受動喫煙なんて、たいしたことない」と思いがちですが、受動喫煙で死亡する非喫煙者は年間1万人もいると推定されています。

受動喫煙による最も多い疾患は心臓病です。非喫煙者が喫煙者と同じ空間で過ごす、わずか30分ほどで心筋梗塞のリスクが上がります。

日常生活で直面するリスクの大きさ

死亡を引き起こす要因	対象となった集団	10万人あたりの死亡者数の推計
受動喫煙	長期の受動喫煙者	8,750 ~ 15,000人
ディーゼル排ガス	東京都民	435人
アスベスト	工場のそばの住民	680人
ダイオキシン	日本人すべて	255人

彼らが体を壊さないように気をつけて、大切にするのが俺の責任だ



あなたができること

彼らの状況を把握して、それに応じた働きかけをしましょう。

「絶対にNo!」の人

たばこを吸ったことがなく、吸いたいとも思わない人たちです。吸い始める可能性は低いのですが、問題は受動喫煙です。たばこの煙を吸い込んでしまうのがイヤなのに、言い出せずに我慢している人たちもいます。



あなたができること

「たばこの煙を吸うのがイヤだ」と自己主張できるような風土づくりが大切です。そのように言われても喫煙者が腹を立てたりしないように、職場内を禁煙にするなど、方針を示すことが有効です。

誘惑に負けそうな人

たばこを吸ったことはないものの、喫煙所でたばこを吸っている人々が楽しそうに見えたり、喫煙する姿がカッコよく見えている人たちです。何かのきっかけで喫煙者になる可能性があります。



あなたができること

たばこの害を知ってもらうことで、彼らが喫煙者になることを防ぎます。喫煙者は見て見ぬふりをしがちですが、肺が真っ黒になっている写真など、たばこの害を示すポスターなどを目のつく場所に掲示することも効果的です。

薬でたばこをやめられます

貼り薬	肌からニコチンを吸収します。ゆっくり一定量のニコチンを吸収するので、パッチ依存にはなりません。ニコチン切れのイライラがなくなります。用量は少ないですが、薬局でも買えます。
飲み薬	ニコチン切れのイライラをなくすと同時に、たばこの味が変わります。試した人は、「特に頑張らなくても、たばこの味がなくなったので吸わなくなった」「気がついたら、たばこを吸わないうちに一日が終わっていた」など、効果を実感しています。

乗組員の健康を守るために、

乗組員をたばこの害から守り、仕事に励んでもらう——。

常習になりそうな人

普段は吸わないものの、飲み会の席でもらいたばこをするなど、喫煙が常習化しそうな人たちです。先輩や上司に誘われてたばこを吸い始めるパターンは多く、喫煙が習慣になる可能性がきわめて高い人たちです。



あなたができること

たばこの害を知ってもらうことも大切ですが、たばこを他人に勧めないように、喫煙者に周知することが重要です。仲間の健康を守るために、喫煙者にも正しい知識を持ってもらい、「吸わない・勧めない」など、スローガンを掲げると有効です。

完全な常習者

たばこを吸うことが半年以上にわたって日常化している人たちです。



あなたができること

この冊子の13ページ以降の内容を参考にするとともに、たばこをやめにくい体になってしまっていることを自覚してもらいます。

常習初心者

たばこを吸うことが日常化して、まだ日が浅い人たちです。



あなたができること

この冊子の13ページ以降の内容を参考にしてください。まずは、14ページのセルフチェックを勧めるとよいでしょう。

13ページから紹介する「たばこのやめ方」は、乗組員に配布している冊子にも載っています。ぜひ情報を共有して、禁煙の取り組みを推進してください。

乗組員に、ぜひ周知を!

たばこのやめ方と、 吸いたい気持ちへの対処法

次のイラストは、たばこをやめることに対する心の準備状態や、禁煙の程度に応じた「5つのステージ」を示しています。乗組員に見せて、自身の状態に近いステージをみつけてもらいましょう。

4 実行ステージ

禁煙を始めてから6か月以内。



16ページへ

5 維持ステージ

6か月以上禁煙を続けている。



17ページへ

3 準備ステージ

禁煙を始めたところ。または、たまに吸わないこともある。



15ページへ

1 前熟考ステージ

たばこを吸い続けていて、今後もまったくやめるつもりがない。



14ページへ

4 実行ステージ

5 維持ステージ

3 準備ステージ

2 熟考ステージ

1 前熟考ステージ

2 熟考ステージ

近い将来にはやめるつもり。でも、いまは特に何もしていない。



14ページへ

ステージ別の対処法があります

どのステージにいるのかを把握してもらったら、次のページから続く「ステージに応じた禁煙法」を紹介してください。乗組員も、自分の立ち位置を知れば、対策が立てやすくなります。

やめることを少し考えてもらう

1 前熟考ステージ 2 熟考ステージ

禁煙しやすい状況かどうかを見極めるため、チェックしてもらいましょう。

	0点	1点	2点	3点
起床後、何分でたばこが吸いたくなりますか？	61分以上	31分～60分	6分～30分	5分以内
1日に何本たばこを吸いますか？	10本以下	11本～20本	21本～30本	31本以上
たばこが吸いたくて禁煙場所を避けたことがありますか？	いいえ	はい		
午前中、立て続けにたばこを吸ってしまう傾向がありますか？	いいえ	はい		
風邪をひいてたばこを吸うのがつらい時でも吸ってしまいますか？	いいえ	はい		
禁煙場所から喫煙可能な場所に行ったら、すぐにたばこを吸ってしまいますか？	いいえ	はい		

6点以下だった場合

対処法や、薬局で買える貼り薬を試してみればやめられます。15ページに進んでください。

7点を超えている場合

このまま吸い続けたらどうなるのか考えさせましょう。15ページを参考に、簡単な方法から始めてもらいます。



朝起きてすぐにたばこを吸いたいと思う場合

薬や専門家のアドバイスが必要なようです。18ページを参考に、病院や薬局に行く方法も紹介してみましょう。

やめられないのは、意志が弱いから？



いいえ、その乗組員は、意志が弱いわけではありません。「ニコチン依存症」なのです。体内にニコチンがあるのが普通の状態なので、ニコチンがないと不快で、つい吸ってしまうのです。朝起きた時にとっても吸いたくなるのは、寝ている間に体内からニコチンがなくなっているからです。対処法を知ったり、専門家のアドバイスを受ければニコチン依存に対処できます。

「さあ、やめよう」と呼びかける

3 準備ステージ

「やめたい」と思うのは、たばこの害をよく知っているからです。
その害から身を守れるよう、わずかなチャレンジを勧めます。



どんな時に吸うのかを メモしてもらおう

やめられない理由として、「いつものように、つい吸ってしまう」場合が多いです。転ばぬ先の杖として、たばこを吸っている場所や状況をメモしておいて、吸いすぎないように注意してもらいましょう。

無理のない禁煙日を決めてもらう

せっかく禁煙しても、仕事のストレスから吸ってしまう人がたくさんいます。また、「お酒の席で、もらいたばこ」というケースも多いようです。仕事が忙しい時期や飲み会が多い季節を避け、無理のない禁煙日を決めるようにアドバイスしましょう。禁煙日をまわりの人に宣言してもらい、協力を得られるようにします。



禁煙のリハーサルを してもらおう

たばこを吸う場所や状況をあらかじめメモして、禁煙日が決まったら、リハーサルへと進んでもらいます。たとえば、禁煙日に向けて吸わない時間を経験してみる、本数を制限してみる、別のことで気を紛らわせてみる、などのリハーサルをすることが、実際に禁煙を始める時に役立ちます。



吸いたい気持ちに打ち勝ってもらう

4 実行ステージ

禁煙を始めてから、少し時間が経過している人たちです。
これからの課題は、吸いたいという欲求にどう対処するかです。

口の中を刺激してもらう

たばこをやめた人が役立ったものとして1位にあげるの、「冷たい水」や「氷」です。食後など、たばこを吸いたくなる時に、あらかじめ冷たい水を用意させましょう。口寂しさを紛らわせるために、ミント系の飴やガムで口の中を刺激する方法も紹介してください。



吸ってしまいそうな場所を避けてもらう

禁煙失敗の圧倒的な理由は、飲み会などでの「もらいたばこ」です。禁煙に慣れるまでは喫煙者に近寄らないのが一番ですが、付き合いで断れない場合もあります。禁煙中であることを告げる、飲み会ではお酒と水を交互に飲むなど、工夫できる方法を教えましょう。



「吸いたい波」はやり過ごせることを教える

「たばこを吸いたい波」は、ずっと続きません。3～5分間やり過ごせば落ち着きます。また、体を動かすと、吸いたい気持ちがなくなります。吸いたくなったら、3分程度でよいので、周囲を掃除する、ストレッチをするなど、体を動かすことを促します。



5 維持ステージ

せっかく禁煙が続いているので、逆戻りするのは避けてもらいたいですね。
さらに健康を取り戻せるように、再発予防を呼びかけましょう。

「一口なら大丈夫」に注意してもらう

たばこをまた吸ってしまう理由は、だいたい決まっています。

- 落ち込みやイライラなどの「感情」
- 飲み会や久々の集まりなどの「環境」
- 食後や何か達成した後などの「習慣」
- 禁煙1か月や1年などの「記念日」

これらの理由がある時に、「一口だけなら大丈夫」と考えて喫煙者に戻ってしまう人が多いので、特に注意するよう伝えます。



禁煙の応援者になってもらう

実体験にもとづくコツなどを、親身になって教えることができる貴重な人材です。まわりの人に禁煙を呼びかけてもらいましょう。結果的に、その乗組員の禁煙も長続きします。

再チャレンジすればよいことを伝える

「チャレンジ→失敗」を何回も繰り返して、やっと禁煙できた人はたくさんいます。チャレンジするたびに、たばことの付き合い方が上手になります。「禁煙しよう」という意思をなくさない限り、また吸ってしまったも失敗にはなりません。意思を持ち続けることが大切であることを教えます。



禁煙外来

禁煙の「あと一歩」が踏み出せない、禁煙のイライラに勝てない人には、次の点数を確認してもらいます。

- ① 1日の喫煙本数()本 × 喫煙年数()年 = _____点
 ② ニコチン依存度テスト _____点

①が200点以上、②で「はい」が5つ以上(5点以上)なら、保険で治療を受けられる可能性大です。薬代を含む治療費は、1日あたり200円ほどです。

ニコチン依存度テスト

項目	はい	いいえ
自分が吸うつもりよりも、ずっと多くのたばこを吸ってしまうことがありましたか。		
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すか。		
禁煙したり本数を減らそうとした時に、たばこが欲しくて欲しくてたまらなくなることがありましたか。		
禁煙したり本数を減らそうとした時、次のどれかがありましたか。(イライラ・神経質・落ち着かない・集中しにくい・憂うつ・頭痛・眠気・胃のむかつき・脈が遅い・手のふるえ・食欲または体重の増加)		
上の項目でうかがった症状を消すために、たばこをまた吸い始めることがありましたか。		
重い病気にかかった時に、たばこ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。		
たばこが理由で自分に健康問題がおきているとわかっているのに、吸うことがありましたか。		
たばこのために自分に精神問題がおきているとわかっても、吸うことがありましたか。		
自分はたばこに依存していると感じることはありませんでしたか。		
たばこが吸えないような仕事や付き合いを避けることが何度かありましたか。		

■ 禁煙外来は、「3か月間で5回」受診するだけ

治療の後半は「1か月に1回」受診するだけなので、あまり足を運ぶ必要はありません。陸を1か月以上離れる人でも、自費で治療を受けられる場合があります。



たばこの害のない、 元気な職場に。

本当に大切なものは何なのか、乗組員に考えてもらいましょう。
そして、自分のためだけでなく、家族のために、仲間のために、
たばこの害について考えてもらいましょう。

禁煙の推進で得られること

やめてすぐ

職場内の空気がきれいになる



やめて少しして

乗組員の定着率が上がる



やめて、だいぶすれば

乗組員の病気・休職の心配が減る



なんと言っても、乗組員から、
もっと尊敬されます。なぜなら、
あなたは彼らの健康を守るだけで
なく、彼らが家族・恋人・友人と
幸せに暮らせることをサポートし
ているのですから。

全国健康保険協会 船員保険部では、禁煙の取り組みを応援するための
ホームページも作成しています。ぜひご覧になってください。

<https://www.kyoukaikenpo.or.jp/senpo/g4/detaherusu/kituenn/kituenn1>



全国健康保険協会 船員保険部

船員保険

<http://www.kyoukaikenpo.or.jp/>

〒102-8016 東京都千代田区富士見2-7-2 ステージビルディング14階

電話 0570-300-800 (市内通話料金)

03-6862-3060 (IP電話・PHSの方)

2015年11月