

## ワークショップ1

## ノースモーキングヘルシーキッズ:「子どもたちをたばこの害から守ろう」

## 子どもの喫煙と卒煙外来

加 治 正 行 (静岡市保健福祉局保健衛生部)

## I. 子どもたちの喫煙実態

昨年の厚生労働省の全国調査によると、中学生・高校生の喫煙率は初めて減少傾向に転じたが、その要因としては、最近学校での喫煙防止教育が充実してきたことや、学校の敷地内禁煙化をはじめとして、社会全体で喫煙に対する規制が強化されてきたことなどがあげられよう。

ただ、それでも喫煙経験率は高1の男子で30.9%、女子で20.5%にもなっており、さらに喫煙の低年齢化が進んでいると指摘されている。そして何よりも、タバコをやめられなくなったニコチン依存症の子どもが大勢いることが大きな問題である。

わが国の社会は、諸外国に比べるとまだまだ喫煙に対して寛容であり、ほとんどの子どもたちは、身近な大人が喫煙する姿やテレビドラマの喫煙シーンを幼い頃から見ながら育つため、喫煙を「自然な習慣」、「大人らしい行為」と受け止めやすい。また、街頭にはタバコ自動販売機が多数設置されており(全国に約63万台)、誰でも簡単に、しかも非常に安くタバコが買える状況である(欧米では1箱500円~1,000円程度の国が多い)。このような環境下では、子どもたちの多くが気軽にタバコに手を出すのも当然と言えよう。今や、喫煙は特別な問題児や非行少年に限った問題ではなく、多くの「普通の子」が、ちょっとしたきっかけで喫煙を始めているのが実態である。

## II. ニコチン依存症

ニコチンには強い依存性があり、喫煙開始年

齢が低いほど短期間でニコチン依存状態になることが知られている。たとえば中学生では、吸い始めて数週間から数か月でニコチン依存状態になることが多いと言われている。タバコを吸っている子どもたちは、大人ぶって自分の意思で吸っているように見えるかもしれないが、実際にはニコチン依存状態でやめられなくなっていることが多いのである。このような子どもたちには叱責や謹慎処分などは意味がなく、「ニコチン依存症」としての治療が必要である。幸いニコチンパッチを使って治療すると、子どもは比較的短期間でニコチン依存から脱却し、タバコをやめることができる。

## III. こども病院での「卒煙外来」

静岡県立こども病院では2002年10月に、タバコをやめられない子どもたちを治療する「卒煙外来」を開設した。

成人とは異なり、子どもの場合は自分の意思で受診する者よりも、学校からの勧めによって、あるいは保護者に連れられて来院する者の方が多い。最初から強い禁煙希望がある場合には、喫煙の害に関する説明は簡単に済ませて良いが、禁煙への意欲が強い場合には、まず禁煙に関心を持たせるために、喫煙・受動喫煙の有害性や、タバコがやめられないのはニコチン依存症という病気であることなど、基本的な知識の提供から始める必要がある。子どもへの禁煙治療の基本は、子どもの話にじっくり耳を傾けることと、タバコに関する正確な知識・情報をわかりやすく伝えることである。

#### IV. 子どもたちへの指導

診察室では子どもに対して喫煙をとがめるような言動は禁物で、子どもの緊張をほぐしながら、喫煙を始めた動機や現在の喫煙状況を尋ねる。日常生活・学校生活や交友関係などについても、できるだけ多くの情報を得るようにする。受診する子どもたちを見ていると、比較的内向的で、自分に自信が持てないように見える子どもが多く、家庭や学校で悩みや問題を抱えていることも多いため、当人の悩みを共感的に受け止めながら耳を傾ける姿勢が大切である。

ほとんどの子どもたちは、喫煙の害について正しい知識を持っていないため、喫煙・受動喫煙の害、妊娠中の喫煙の害（胎児への害）、ニコチン依存症のことなどさまざまなタバコの害について、写真や図などを使って子どもの視覚に訴えながら、できるだけわかりやすく説明する必要がある。

中でも最も重要なのはニコチン依存に関する説明である。子どもにとってタバコの最大の害は、ニコチン依存から来る禁断症状なのである。子どもは喫煙できる場所や時間帯が限られるため、1日の大部分の時間を、喫煙欲求が満たされない状態で過ごすことになる。したがって、常に「タバコを吸いたい」という欲求をかかえながら生活することになり、とても勉強やスポーツに集中できる状態ではなくなる。これは非常に大きなストレスであり、子どもは常にイライラして性格が荒れ、それに伴って生活も荒れてくる。それが、場合によっては不良行為や非行に結びつくのである。

タバコはむしろストレスを増やす原因であり、タバコをやめればストレスが減ってイライラしなくなるということを子どもに説明し、理解を得ることが大切である。

#### V. ニコチン代替療法

子ども自身が薬剤を使わないで禁煙に挑戦したいと希望すれば、その意思を尊重するが、多かれ少なかれニコチン依存状態にある子どもが多いため、ニコチン代替療法を行った方が成功率が高い。成人と同様、子どもにもニコチンパッチは有効で、成人よりも短期間の治療でニコチン

ン依存から脱却できることが多く、重大な副作用も報告されていない。

中高生には中サイズのニコチンパッチ（ニコチネル TTS20）で有効なことが多く、通常1～2週間分（7～14枚）処方する。子どもの場合は、ニコチンパッチを使って1～2週間程度吸わないでいれば身体的なニコチン依存から脱却できることが多いが、パッチの必要枚数には個人差が大きく、数枚で終了できる子もいれば、14枚（2週間）使用しても不十分な場合もある。また、数枚のパッチ使用で一旦ニコチン依存から脱却できたようにみえても、数日後に再び強い喫煙欲求が出現することもある。このため、ニコチンパッチをいつまで使用するかは、子どもの状態を確認しながら慎重に判断する必要がある。現実的には、最初の数日間から1週間程度は連日使用させ、その後は子どもの状態に応じて休止期間を設けながら経過観察し、必要に応じて再使用も考慮することになる。

#### VI. ニコチンパッチの使用法

具体的な指導例をあげると、「取りあえず3日間（～1週間）、朝起きてから夜寝る前まで貼りなさい。その間は楽に吸わないで過ごせると思う。そして『多分もう大丈夫』と思ったら、次の日はパッチを貼らないで過ごしてみよう。そのまま1日中吸わないでいられるかも知れない。でも、もしも吸いたくなったら、その時すぐにパッチを貼りなさい。しばらく我慢していればニコチンが吸収されて効いてくるから、吸いたい気持ちが消えていく。そのまま寝る前まで貼って、また次の日は朝から貼らないで過ごしてみよう。そうするとパッチを貼らないで過ごせる時間が段々長くなって、いずれ1日中貼らないでもよい日が来る。」というように説明する。

もともと喫煙本数が少ない子どもの場合には、中サイズのニコチンパッチでもニコチン過量による症状（頭痛、嘔気、発汗など）が出現することがある。その場合は、すぐにパッチを剥がして、貼付部位を水洗いするよう指導しておく。次に貼る際には、小サイズのパッチに変更するか、そのまま中サイズのパッチを使う場合には、効果を弱めるために、貼付面の一部を

テープなどで覆い隠して貼るよう指導する（たとえば添付面積の3分の1を覆い隠して貼れば、効果は3分の2になる）。

## Ⅶ. フォロ－

子どもの禁煙を成功に導くためには、外来での指導だけでなく、その後のフォローが重要である。初診の数日後に、一度電話などで状況を確認しておくことが望ましい。子どもたちの中には、ニコチンパッチを受け取って帰ってもなかなか使い始める決心がつかず、喫煙を続けてしまう例もあるからである。そういう場合も叱らずに、取りあえず気楽にパッチを試してみるよう勧める。

その後は、1～2週間ごとに外来で、あるいは電話で様子を聞くなどしてフォローする。子どもの場合は、ニコチン代替療法によって身体的なニコチン依存からは比較的短期間で脱却できることが多いが、その後のフォローをしっかりしないと禁煙を継続することが困難な例も多い。

ちなみに、静岡県立こども病院の「卒煙外来」では、これまでに30数名の中高生を治療してきており、ニコチンパッチを使った治療により、受診1週間後の禁煙成功率は83%と高いが、一旦禁煙に成功しても再喫煙してしまうケースが多く、1年後の成功率は23%である。海外での治療成績もほぼ同様で、子どもは短期間の治療で一旦禁煙できることが多いが、ちょっとしたきっかけで再び喫煙習慣にもどってしまうこと

も多いのである。

タバコを吸わない健康的な生活を続けさせるためには、日常的・継続的に子どもを精神的にサポートする体制が必要と考えられる。そのためには医療機関だけでなく、家庭や学校も一体となった取り組みが必要で、そのような協力体制づくりが今後の最大の課題である。

## Ⅷ. 卒煙外来の普及を

わが国では子どもの喫煙を「非行」、「不良行為」ととらえる風潮が強いが、それは正しくない。わが国には「未成年者喫煙禁止法」という法律があり、20歳未満の者は喫煙を禁じられているが、これは子どもの身体を有害な喫煙から保護するために制定されたものであって、喫煙している子どもを処罰するための法律ではない。たとえて言えば、子どもの深夜労働が禁止されているのと同じ意味あいである。喫煙している子どもに必要なのは叱責や処分ではなく、治療と精神的サポートである、との認識が広まることを期待したい。

子どもへの禁煙治療には特別なカウンセリングが必要なわけではなく、子どもたちにタバコの害や治療法を正確に伝えればよいのであって、通常の医療行為と変わりはない。タバコをやめられなくて苦しんでいる多くの子どもたちを救うために、全国の医療機関に子どものための禁煙治療の窓口ができることを切に願うものである。