

公益社団法人兵庫県看護協会



事業名：「まちの保健室」による健康づくり推進事業

「まちの保健室」における看護職による健康相談等の活動に加えて、健康寿命の最大の障害要因となる生活習慣病対策として、女性の健康に関すること、たばこ対策受動喫煙防止に関する指導を強化した活動を行うことにより疾病の予防と健康づくり、受診勧奨等に繋げるための活動

- ・ スモーカーライザーを用いた呼気中CO濃度の測定と禁煙指導
- ・ 乳がんモデルを用いた乳がん自己検診法啓発活動

私たちは、兵庫県内全域にわたって「まちの保健室」活動を実施しています。その活動の中で毎年、世界禁煙デー・禁煙週間において、地域住民・近隣の企業等職員等を対象に、スモーカーライザーを用いた呼気中CO濃度の測定と禁煙指導と乳がんモデルを用いた乳がん自己検診啓発活動を行っています。普段からの喫煙者へ、タバコに含まれる有害物質の体への影響や副流煙による能動喫煙が周囲へ及ぼす影響について説明することで、「まずは本数を減らすことから始める」「周りにそんなにも影響するとは知らなかった。自分は自己責任だが孫たちは…」などと、少しの意識付けにつながっている。このような意識付けにより、喫煙者の減少、祖父母から孫世代まで影響する喫煙行動を抑制する活動になっていると思います。

出前隊で商業施設に出向いた活動も行っており、家族連れの方は「お父さんにやめてもらわないといけない」と子どもさんから言われる場面もあり「肩身が狭くなる」と禁煙することを誓って帰られる方もいらっしゃった。乳がんモデルを用いた自己検診法の指導では、「これからお風呂に入った時にチェックするようにします」「こんな風にしこりが触れるということが分かった」など様々な声が聞かれました。喫煙者から予備喫煙者まで、乳がんサバイバーの方から乳がんについての知識を持たない方まで、幅広い年齢の方々に体験と指導を聞いてもらうことで、予防と 早期発見、早期受診の知識を持ってもらえる活動をこれからも続けていきたいと思えます。



乳がんモデルでしこりチェック



スモーカーライザーで呼気CO値測定



呼気中一酸化炭素濃度測定

測定年月日 年 月 日

【測定結果の解釈】

【測定の意味】

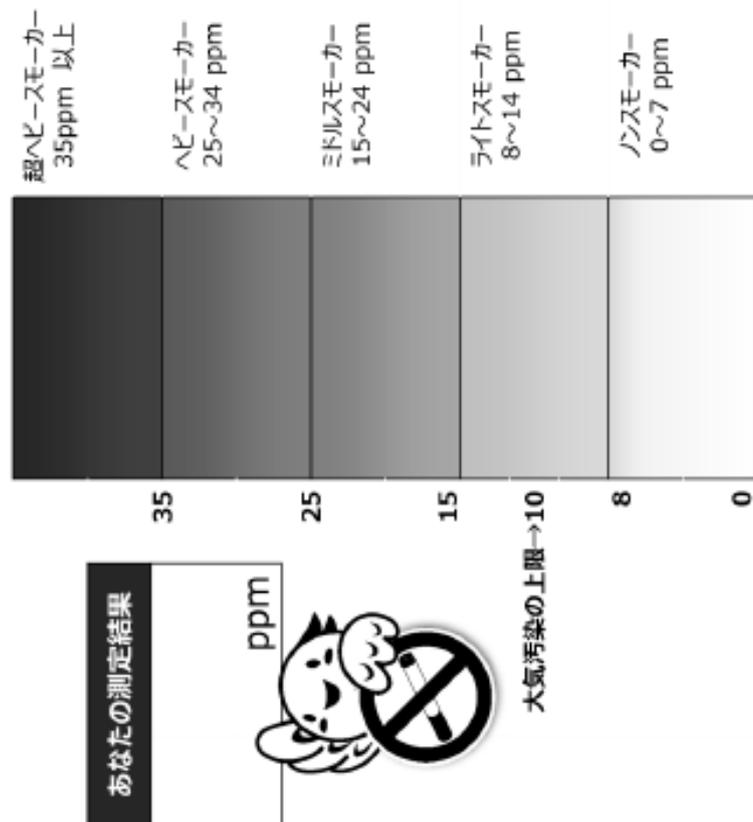
タバコの煙に含まれる200種類の有害物質の一つである一酸化炭素をどのくらい体内に取り込んでいるか測定します。

【測定方法】

大きく息を吸って15秒間止めた後、測定器のマウスピースからゆっくり息を吹き込みます。

【測定結果】

息を吹き込んでいくと測定器の数字が上がっていきますが、最高値が測定結果となります。



- ・非喫煙者との比較 … タバコを吸わない人は0~5ppm程度です。
- ・大気汚染との比較 … 大気汚染の上限値は 10ppm です。
- ・喫煙本数との比較 … 偶然ですが、大体喫煙本数と同じ値になります。

喫煙本数より数値が高い場合の理由

1. 当日の本数が多い
2. 直前に吸った
3. 深く吸い込んでいる
4. 根元まで吸う
5. 吸うピッチが早い

喫煙本数より数値が低い場合の理由

1. 当日の本数が少ない
2. 最後に吸ってから時間が経っている
3. 浅く吸い込んでいる
4. 根元まで吸わない
5. 吸うピッチが遅い

【一酸化炭素の影響】

- ・一酸化炭素は、二酸化炭素とともに動脈硬化の原因となり、心筋梗塞や脳梗塞を引き起こします。
- ・一酸化炭素は酸素の200倍以上血液に溶け込みやすく、酸素の運搬を妨害し、持久力(スタミナ)や作業効率を低下させます。
- ・害は周りの人にも及びます。

禁煙すると…

一酸化炭素濃度は禁煙した瞬間から下がりはじめ、20分で脈拍は正常になり、手の体温が正常にまで上昇し、8時間で一酸化炭素レベルが正常域になって運動能力が改善し、24時間で心臓発作の確率が下がります。