

会員の声

「節煙について」に対して

インダ キョウコ オダ マサヒデ
石田 恭子* 小田 正秀^{2*}

本誌1月号の会員の声¹⁾を拝見し、私どもの論文²⁾に対し、大きな誤解が生じる危惧を抱きましたので一言述べさせていただきます。

1. 論点の相違

節煙で十分であると考えられる健康教育の指導者はほとんどいないと思っております。私どもも可能な限り、禁煙まで達するのが重要であると考えております。実際に、私どもの論文も始めは「ポケット歯ブラシによる禁煙効果についての検討」と題しておりましたが、調査期間が短く、禁煙効果を調査していないため節煙に変更した経緯があります。

この論文の目的は、ポケット歯ブラシが喫煙の回避行動として効果があるかないかを調査することであって、節煙を目的としたものではありません。これは論文内容を読んでいただければ理解していただけると考えます。

2. ポケット歯ブラシの効果について その後の報告

ポケット歯ブラシのみで禁煙に成功した例はありません。お茶を飲む、スポーツをする、シャワーを浴びる等その他の喫煙回避行動と合わせて、禁煙指導を行っているからです。その一連の喫煙回避行動の1つとして、歯を磨くという行動が役立っていると認識しております。極少量(米粒大程度)のライムやミント味のフッ素入り歯磨剤をつけて使用すると爽快感もあり、より長時間使用できるとの意見を頂き、その効果的使用方法についても検討を行っているところです。

3. 節煙についての考察

喫煙本数を60本、40本、20本、10本と徐々に減らしていき、やがて完全禁煙しようとする減煙法は、一挙に禁煙しようとする断煙法に比べて効果が低いという報告があります。しかし、それはこれまで減煙法についての研究が少なかったことがその理由の1つではないかと考えております。ポケット歯ブラシが減煙法の一助となればと考えて

おります。

また、節煙を完全に否定するという考えには賛成いたしかねます。何故ならば私が指導している方の中には、それまで1日60本吸っていたのを5本にした方が2人いらっしゃるからです。その方の口腔内は非喫煙者と比較しても臨床的には差を認めないくらいに改善いたしております。その方は1日5本に決めて、1人の部屋で楽しんで喫われているそうです。現在も完全禁煙を目標に経過観察はしておりますが急いではおりません。意志の強い人ではこういう指導も選択肢の1つになるのではないかと考えます。また、ガン患者とその家族を対象にした雑誌に、完全禁煙しようとしたが、返って大きなストレスになり精神的に落ち着かず、1日に数本吸うことにより、それが解決したとの記事がありました。それを完全に否定することが本当に正しいのか、そういう方の心の声を聞いてあげるのも医療ではないかと思っております。

4. これからの禁煙指導

喫煙者の中にはまったく禁煙を考えていない人も少なくありません。そういう人に対して、せめて子供の前や公共の場では喫煙をやめてもらう方法としてポケット歯ブラシは効果があると考えます。先日もヨーロッパ旅行をされた方が長時間のフライトをこの歯ブラシで我慢できたと言われていました。

最近心臓病や早産の原因の1つであると注目を集めている歯周病を予防し、口臭を感じなくなり、喫煙回避行動にもなるものとして、歯磨き行動が位置づけられるか否か検討してみたいと考えております。

現在私は小・中学校生に対する喫煙防止教育こそ重要であると考えております。ある小学校では私が講演した後、クラス全員が「将来タバコを絶対吸わない」という文集をくれました。もう1点、タバコ生産者を含めたタバコ産業に関連した人々の生活補償も非常に重要な問題と考えます。それらを含めて国民全体で取り組む必要があるのではないのでしょうか。

(受付 2001. 2.14)
(採用 2001. 4.23)

文 献

- 1) 清水央雄. 節煙について. 日本公衛誌 2000; 47: 1043.
- 2) 石田恭子, 小田正秀. 携帯歯ブラシによる節煙および口のさわやかさに対する効果の検討. 日本公衛誌 1999; 46: 1078-1083.

* マツダ健康保健組合健康管理センター

^{2*} 小田労働衛生コンサルタント事務所
連絡先: 〒732-0802 広島県広島市南区大州4-9-17 小田歯科医院 小田正秀