



鵬友会 ニュースレター

鵬友会ホームページ アドレス
<http://www.goodream.co.jp/hoyukai/>

発行:2010年10月15日
発行責任者:
特定医療法人社団 鵬友会
事務局長 池島 守



禁煙治療における認知行動療法の効果

～意志の弱さが成功のカギ～

新中川病院禁煙外来 医師 加濃 正人

2006年の診療報酬改定により、一定の要件を満たし登録した医療機関において、禁煙治療(禁煙を目的とした治療)に対する保険算定が開始された。これには、前年の2005年に、喫煙対策の徹底を参加各国に義務づけた世界保健機関タバコ規制枠組条約(FCTC)が発効し、さらに同年、喫煙の問題を扱う日本の9学会(日本呼吸器学会、日本循環器学会等)が合同で「禁煙ガイドライン」を策定、その中で喫煙を「趣味嗜好ではなく治療すべき疾患」と位置づけたことが背景にある。2010年9月現在、全国に約11,000施設の登録医療機関がある(日本禁煙学会HPにリスト)。

禁煙治療においては、原則として3ヶ月間に計5回の診療が行われ、ニコチンパッチまたは内服禁煙補助薬(チャンピックス錠)が保険適用になる。保険診療(3割負担)による費用は、1日あたり200円程度で、1日10本以上の喫煙をする方であればタバコ代以下である。薬物療法によって禁煙成功率は2～3倍になり、全国の禁煙外来における治療終了時の禁煙率は56.1%、1年後の禁煙率は29.7%とされている(厚生労働省調査)。

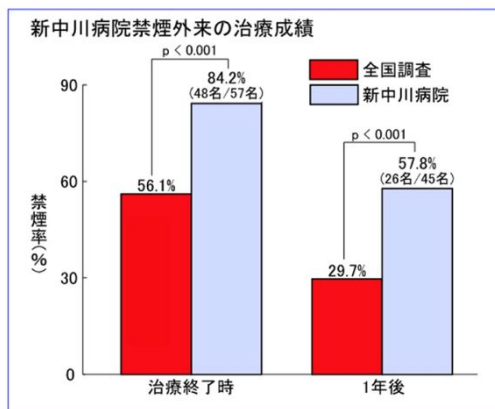
新中川病院禁煙外来(完全予約制)では、これら薬物療法に加えて、認知行動療法の理論に基づいた思考トレーニングを行っている。認知行動療法は、ストレスに対する全般的な耐性と行動コントロールの能力を高める方法で、精神科領域の治療に使われている他、組織の責任者等がストレス環境下で冷静な判断力を維持するための研修としても行われることがある。禁煙についても複数の研究において効果が証明されており、とくに、長期の禁煙維持率を高める可能性が示唆されている。新中川病院における治療終了時の禁煙率は84.2%(57名中48名)、1年後の禁煙率は57.8%(45名中26名)である。他の禁煙外来で禁煙に至らなかった方の紹介受診も少なくない。

認知行動療法の基本的な考え方は、①人間の感情や行動が認知(物事のとらえ方)から生起する、②認知を変容させることで感情や行動をコントロールするというものである。うつ病等では、認知が「生きていても何もよいことがない」という風に病的に偏り、そこから絶望等の感情が生起して病態をさらに悪化させるという悪循環が起こる。依存症においては、「禁煙したときのイライラは耐えられない」「タバコによるホッとした感覚は生きていくのに必要だ」というように認知が偏り、禁煙の意欲が起らないという感情・行動的結果に結びつく。依存症の本質は「やめられない」習慣ではない。「やめる気にならない」認知の偏りである。

認知行動療法では、偏った認知の根拠や現実性を検討し、新たな認知を獲得する練習を繰り返す。この練習によって、治療終了後も自分自身の力で自滅的な認知を修正することができ、体重コントロール、対人関係、業務上の問題等についても、より建設的な行動を選択できるようになる。

「意志の強さ」があると禁煙は難しい。意志の強い人は、自分のポリシーを曲げなかったり、生活スタイルを変えなかったりしがちだが、禁煙したときには、一時的にポリシーを曲げたり、生活スタイルを変更したりした方がうまくいく状況がいくつもある。そこで、「禁煙できるのであれば〇〇は仕方がない」とあきらめる「意志の弱さ」があれば、禁煙

ができるのである。認知行動療法は、簡単に言えば「意志を弱くするトレーニング」である。



鵬友会 研修レポート

鵬友会では、職員に対し診療・看護・介護などの専門分野から接遇に至るまで、様々な

◆第1回喀痰吸引に関する技術研修

【対象:理学療法士、作業療法士、言語聴覚士 計12名】

H22.9/22 湘南泉病院リハビリ室

H22.10/4, 5 横浜ほうゆう病院 にて

今年4月30日、厚生労働省医政局の通達により、理学療法士、作業療法士、言語聴覚士による吸引が公式に認可されました。これは、リハビリスタッフにリハビリ過程での吸引行為を認め、チーム医療推進に繋げるというものです。しかし行為の範囲が広がる反面、その責任もより大きなものとなります。この研修では特に安全面に留意しながら、1日目は、人体の基礎知識の学習と人形を使った演習、2、3日目に看護師指導のもと、臨床実習を行いました。最後に受講した職員に修了証書を渡し、本研修は終了しました。



【講師 横浜ほうゆう病院
渡辺看護部長】



【全体オリエンテーション
法人本部 湯ノ口企画研修課長】



【演習風景】



【講義風景】



【臨床実習】

※個人情報保護のため、
画像処理しております。

修了証書



敬老会

～阿久和鳳荘～

平成22年9月22日11時より、阿久和鳳荘に入所中の方60名が5階フロアに集まり、長寿のお祝いをしました。

当日には、近隣保育園の園児13名と先生4名もお祝いに駆けつけてくれ、アンパンマン体操や合唱などを披露してくれました。参加した利用者の方は、リズムに合わせて手や足を動かしたり、口ずさんだり・・・とても和やかなひとときを過ごすことができました。保育園のみなさん、ありがとうございました。



末盛施設長の挨拶



特製弁当