

アルコール たばこ

中本

川柳の中にみる人生 (毎日新聞、万能川柳) 人と人との関係が5・7・5の中に読み取れる

百キロを交互に担ぐ俺の足
どうすれば瘦せられるかは分かっている
福岡 どんぶらこ

禁煙をした回数をおぼろしく
久喜 宮本佳則

「こぞりと非常線に入れる酒
大阪 佐伯弘史

作ってみ野菜の高値納得す
仙台・加藤信子

物じゃなく人の心に宿る価値
久喜 宮本佳則

リストラに遭って過労死から遁(のが)れ
宝塚 忠公

運は一瞬、
縁は一生。
やっば、運より縁でしょう。
ご縁の国しまね

関係性 ソーシャルキャピタル

「おたがいさま」の感覚
支え・支えられのお付き合い

信頼できるご近所か
ご近所から信頼される私か？

この関係性が強いほど
健康で、長生き。がん死亡が少ない。

縁運
はは
一生瞬、
ご縁の国
しまね

事例1

- 40代男性
アル中でDV
子どもをかくまった義母を包丁で刺し殺す。
懲役、服役。
出所後に復縁
妻がある宗教の信者
20年後、寝たきり、がんで死亡

事例2

- 20代女性
生育歴 母親から消極的育児
ある法人健診センターで保健師
結婚後、キッチンドリッカー
アルコール中毒で入退院繰り返す
廃人様で離婚届け出した次の日に投身自死

事例3

- 大学教授
たばこは吸わない。
酒は楽しい。
鍋焼きうどんは「習慣」。
退官直後に **食道がん**。
化学療法の甲斐なく、2年後に死亡。

酒には負けないぞ

- 単身では飲まない。誰かと飲む。
- 頭を使うぞ。
- 趣味を代償に
- Facebookのお友達の書き込みは、酒が多い。
- アル中の相手なんてしたくない！

事例4

大学教授

軍隊の経験から、たばこ

敗戦の経験からヒロポン

紫煙が似合う。(弟子もたばこ集団?)

退職後から閉じこもり、ADLで「たばこ買い」

呼吸不全、誤嚥性肺炎で寝たきり。

肺炎で死亡

事例5

元大学教授

退官後、関連事業所で役員

高血圧、脂質異常、糖尿病、高尿酸、喫煙

「禁煙だけは勘弁を(吸わせてください)」

内科外来で肺がん

「やっと止めることが」

呼吸器科でがん化学療法中に、脳梗塞

片麻痺、寝たきり。およそ半年後に死亡

娘は総合病院の総合医

事例6

禁煙に成功した40代男性

たばこ、酒が原因で胃潰瘍。切除術

直後に実母が食道がん。進行がんで死亡

こどもには「たばこは吸うな」

たばこに負けないぞ

- たばこを吸って失われるもの
- 体力 循環呼吸予備能から機能そのもの
- 味覚 微妙な味加減がわからない
- 臭覚 微妙な香りがわからない
- 火の不始末、吸い殻の片づけ
- 循環器疾患、糖尿病、がん

たばこは百害

- 細胞レベルでは「酸欠」
- 胎児でさえも悲鳴をあげているからこそ、
- 出生後に肥満傾向に
- 時間を保てないからたばこに逃げる。
- 例 映画のシーン
- 他者との時間を大切に工夫。

お酒も百害

- 循環器では、Jカーブ＝最適な飲量がある
- がんや神経系には、発がん・神経毒性
- 国立がんセンターの研究
- 認知症の発症
- 飲みニケーションは大事。深い仲になれる？
- 「私は飲まなくても、あなたを理解できる」

生活習慣をどうとらえるか

- 健康習慣への変容はむずかしい
習慣の一つひとつに意味がある。
クライアントの生きる意味を確認すること
- 特定保健指導では？
ステージ別

酒、たばこの何が問題か 行政として何をする？

- たばこについては、健康増進法等で
- 社会全体で「悪」となっている。
- こども、妊婦の問題？
- 酒は、対策がとられていない？
- 問題飲酒への対応？
- 若年者・妊婦の大量飲酒？

個別の指導のポイントは

アルコールでは

たばこでは

専門家に、自己学習や研修もある。

生活習慣を変えるために

- 人生のなかで何が大事か、夢は何か
酒・たばこから発生する病気が
人生の夢にどう影響するのか
- 保健指導では、
酒・たばこのない日常の生活に落としこめるか。
行動を起こしてみようという納得できることか。
世話になっている、そこまで言うなら
がんばってみようかと思わせる関係性が
narrative(物語風)に生活が見える感が大事

- 依存性の行動には、その代償が必要
「たばこを吸わない代わりに」
歯磨きを勧める。氷を含ませる。
「それは面倒だ」ときたら、
「実はたばこも面倒なもの」と切り返す
酒の代わりになるものは？
正しい判断の時間。

酒・たばこ依存になるまえに、近寄らない。
依存状態ではできない大事な時間の確保。
人生の夢を明らかに。失敗しても次。

家族・グループ支援では

- 断酒会・家族会
- たばこでは
- 男性には「孫に嫌われる」
- 妊婦には「水俣病の有機水銀をご存知？」
- 妊娠が分かった段階では遅いの指摘も

行政として

格差社会が悪い習慣を身に付けさせる。
環境を変えることも大事なこと 0次予防
ホピュレーションアプローチ「キャンペーン」
こども対策、学校の教育
Taspoの導入のような規制
格差社会をどう乗り切るか
関係性の構築、再構築で
「あなたのことが心配」信頼と互酬性
止める方法を一緒に考える(ことができるか?)

WHO 自主的なグローバル目標 2025年

死亡率および罹患率

- NCDによる早期死亡 相対的に25%低下

危険因子

行動危険因子

- 過度な飲酒を相対的に10%以上、低下させる。
- 運動不十分な人の割合を相対的に10%低下させる。
- 食塩/Na摂取量の平均摂取量を相対的に30%低下させる。
- 15歳以上人口の喫煙率を相対的に30%低下させる。

生物学的危険因子

- 高血圧有病率を相対的に25%低下させる。
- 糖尿病と肥満の増加を止める。

国のシステム

- 適格患者の50%以上が心臓発作、脳卒中を防止するための薬物療法 or カウンセリング(血糖コントロールを含む)を受ける。
- 公的病院と民間病院の両方に、価格が手ごろな基本的技術及びジェネリック医薬品を含む基本的医薬品の80%が利用可能であることが、主要NCDの治療に必要。

(WHO Executive Board Report 132/6 30/Nov/2012)

関係性こそが格差を克服する

自分で選んだ道だけど、一人で選んだつもりだけど、
誰かの気持ちと関係があって、決めた道。
いろんな人とつながって、自分があるんだ。

クリスマスの夜の小田和正

初めての料理は広島風お好み焼き。誰かのために作って、
ほめられるとき、生涯通じてオタフクを使ってもらえる。

初めての料理キャンペーンのオタフク社長

教え子の高校生の姿をみると、
彼らを育てた親をイメージできるようになった。

育児休業を1年とった男性教師

「一人の時間を過ごせる力」が愛情の裏返し。
深い愛で世話された経験があれば、孤独の中でも自身を
見失うことなく、自身の心を世話することができる。

事例検討会の精神科医師

健康危機を乗り越えるキーワード

Q あなたの日頃を評価し、
認めてくれる人がいますか

あなたが元気なら
私も元気になれる。
だから、応援したい。