

J-STOP活動報告

禁煙支援・治療のためのWEB学習プログラムの開発 (J-STOP ネクスト) と完成記念オンラインセミナーの開催

公益社団法人地域医療振興協会 ヘルスプロモーション研究センター
中村 正和 (J-STOP開発・普及WG代表) 阪本 康子 (J-STOP事務局)

日本禁煙推進医師歯科医師連盟では、日本における禁煙治療・支援の推進を目的に、2010年から禁煙治療のための指導者養成プログラムの開発・普及プロジェクトJ-STOP (Japan Smoking Cessation Training Outreach Project) を実施してきた。2015年からは公益社団法人地域医療振興協会ヘルスプロモーション研究センターとの共同開催の形で実施している。

2022年8月20日から、運営費がより安価なWEB学習教材に切り替え、内容を全面的に更新して、「J-STOPネクスト」として公開し、同日に完成を記念するセミナーを開催した。

本稿ではWEBによる自己学習プログラム (J-STOPネクスト) の概要と、8月20日 (土) にオンラインで開催した「禁煙支援の困りごと解決! スキルアップセミナー」の内容を報告する。

1. 背景と目的

eラーニングを活用した禁煙支援・治療の指導者トレーニング (J-STOP) は、2010年以降、毎年3~4ヶ月の期間限定で開講し、これまでの参加者総数は約9,000人にのぼる。全国の保健医療関係者が個人または施設単位でまとまって参加するだけでなく、最近は医学生等の学生教育にも利用されるなど、トレーニングへのニーズは引き続き高く維持されてきた。しかし、eラーニング学習管理システムに要する経費が課題であった。そこで、eラーニングより経費が安価なWEB学習教材に改変するとともに、最近のトピックなどから新しいコンテンツを追加して、2022年8月から新たに通年で学習可能なWEB学習教材を「J-STOPネクスト」として公開した。

完成記念セミナーではJ-STOPネクストの概要を紹介するとともに、「禁煙支援なんでも相談」として、日常診療や健診、禁煙外来などの場で直面する疑問や困りごとを参加申込者に事前に回答してもらい、頻度の多かった困りごとについて専門家が回答し、参加者の禁煙支援・治療のスキルアップを図ることを目的とした。

2. WEBによる自己学習プログラム (J-STOP ネクスト) の概要

これまでのeラーニングと同様に、用途に応じた3つの学習コース (禁煙治療コース、禁煙治療導入コース、禁煙支援コース) を設定した (表1)。WEB教材化により、学習したいコンテンツだけを自由に選んで学習することも可能となった。

表1. J-STOPネクストの概要

	禁煙治療コース	禁煙治療導入コース	禁煙支援コース
用途	禁煙外来	日常診療, 薬局・薬店	地域や職域の保健事業の場
学習内容	ニコチン依存症管理料にもとづく禁煙治療	短時間でできる禁煙の動機づけや情報提供	短時間でできる禁煙の動機づけや情報提供、禁煙カウンセリング
対象	医師やコメディカル	医師やコメディカル、薬局・薬店の薬剤師	地域や職域の保健指導者
学習時間(目安)	13~15時間	6~7時間	7~8時間
備考	4学会 ^(注) 「禁煙治療のための標準手順書」に準拠		厚生労働省「禁煙支援マニュアル(第二版)」に準拠

(注) 4学会: 日本循環器学会、日本肺癌学会、日本癌学会、日本呼吸器学会

3種類のコースは、いずれも導入編、知識編、トピック学習、実践編の4部構成である (図1)。導入編では、日常診療や保健事業の場での禁煙支援などに関する講義動画を視聴する。続いて、知識編では、たばこの健康影響や禁煙の効果、ニコチン依存症などの知識をテキストや動画を用いて学習する。トピック学習では、加熱式たばこ使用者への対応やICTを活用した禁煙治療などの新しいテーマや、特定の喫煙者 (精神疾患、妊婦、青少年) に対する治療方法について学習す

る。実践編では、喫煙者へのカウンセリングや症例検討、Q&A演習をコンピュータ上で仮想体験しながら学習し、禁煙の動機付けや禁煙治療に役立つ知識やスキル、問題解決カウンセリングの知識やスキルを習得する。各教材の理解度を確認するため、教材ごとにアセスメントテストを設けた。

	禁煙治療コース	禁煙治療導入コース	禁煙支援コース
導入編 (講義動画)	「日常診療の場で短時間でできる効果的な働きかけ」	「日常診療の場で短時間でできる効果的な働きかけ」	「健診や保健事業の場で短時間でできる禁煙支援」
知識編 (テキスト学習)	テキスト学習の内容(一部動画あり) ①喫煙の健康影響 ②禁煙の効果 ③ニコチン依存症 ④禁煙カウンセリング ⑤禁煙の薬物療法 ⑥ニコチン依存症管理料 ⑦禁煙治療の実態 ⑧禁煙治療のための環境づくり ⑨喫煙の実態と禁煙推進のための保健医療専門職の役割 ※④⑥⑧⑨は禁煙治療コースのみ		
ドック学習 (太字は新しい教材)	新しいドック(動画学習): 加熱式たばこ使用者への禁煙支援, ICTを用いた禁煙治療, ニコチン依存の脳科学, 喫煙と感染症, 禁煙支援におけるナッジの活用, 禁煙支援のための行動科学 特定喫煙者(テキスト学習, 一部動画あり): 妊婦, 未成年, 精神疾患		
実践編	1.バーチャル症例検討 禁煙治療2症例 2.バーチャルQ&A演習 薬剤10問 カンパウグ10問 3.バーチャルカウンセリング 禁煙治療2例, 日常診療, 健診, 小児科(保護者)	1.バーチャルカウンセリング 日常診療, 健診, 小児(保護者) 2.質問形式によるQ&A演習 前熟考期 熟考期各5問, 準備期10問	1.健診等での禁煙支援 (カウンセリング学習) テキスト学習と支援場面の 動画 2.質問形式によるQ&A演習 前熟考期 熟考期各5問, 準備期10問
参考 動画集	「職場における受動喫煙防止対策」「歯科での禁煙支援の必要性と取り組み方」「歯科での禁煙支援の実践」「インセンティブ行動療法を用いた禁煙支援について」「カウンセリング 特別編(適切な支援例や問題のある支援例)」「電子タバコや加熱式たばこに関する最新のエビデンスやイギリスでの状況」, その他国内外の専門家による講義		

図1. J-STOPネクストの学習内容

今回、eラーニングのコンテンツをWEB教材に改変するにあたり、加熱式たばこの流行、新型コロナウイルス感染症下での禁煙外来への受診抑制、オンライン診療や禁煙治療アプリの保険適用といった禁煙治療における状況の変化を踏まえて、禁煙支援・治療の推進に役立つ最新情報を盛り込んだ学習コンテンツを新規に作成した。新規に作成したコンテンツは、①加熱式たばこ使用者への禁煙支援、②ICTを用いた禁煙治療、③ニコチン依存の脳科学、④喫煙と感染症、⑤禁煙支援におけるナッジの活用、である。ICTを用いた禁煙治療については、現場での実践に役立つ情報を提供するため、オンライン診療や禁煙治療アプリを実際に活用している医師のインタビュー動画をそれぞれ作成した。

WEB教材には受講者ごとの進捗管理機能がなく、eラーニングのように所定の学習項目の受講と理解度を確認して修了証を発行することができない点が課題であった。そこで修了認定テストを設けて、合格点に達した者を学習修了者とする事とした。修了認定テストでは全分野からもれなく出題し、禁煙治療・支援に関する知識やスキルの習得を確認できる内容にした。テストの問題数は、禁煙治療コース53問、禁煙治療導入コース39問、禁煙支援コース40問である。

受講状況として、受講者数や受講者の属性(性・年齢・職種)を把握するため、J-STOPネクストの学習ページに初めてアクセスする際に、簡易なアンケートを設けた。J-STOPネクストを公開した2022年8月20日から10月31日までのアンケートの回答者は476人であった。年齢別では40代31%、30代28%、50代21%の順に多かった。職種別では保健師38%、医師31%、看護師15%の順に多かった。同期間の修了認定テストの合格者数は、禁煙治療コース26人、禁煙治療導入コース7人、禁煙支援コース14人、計47人であった。

3.「禁煙支援の困りごと解決!スキルアップセミナー」の開催

(1) 参加申込の状況と現場の困りごと

セミナーへの参加募集ならびに新しく完成したJ-STOPネクストの案内を、プライマリ・ケア従事者が加盟する7つの学会と団体をターゲット団体として実施した。その学会と団体は、日本プライマリ・ケア連合学会、日本内科学会、全国国民健康保険診療施設協議会、全国自治体病院協議会、地域医療振興協会、日本人間ドック学会、日本総合健診学会である。そのほか、これまでeラーニングの周知を行ってきた自治体や保険者、学会等にも同様の案内を行った。各団体の会員への周知については、団体のホームページやメーリングリスト、会報、学会や研修会でのチラシの配布等により実施した。

その結果、369人から参加申込があった。申込者の職種の内訳は医師、保健師、看護師で全体の約80%(44%、27%、12%)であった。勤務先は、病院または診療所52%、企業20%、健診施設12%の順に多かった。

申込の際に、なんでも相談で取り上げてほしいテーマを複数回答で選択してもらったところ、「加熱式たばこ使用者への対応」や「無関心層への対応」がそれぞれ70%を越えた。次に回答が多かったのは「バレニクリン出荷停止下での禁煙治療」、「オンライン診療による禁煙治療」であった。これは、2021年6月から保険適用の禁煙補助薬であるバレニクリンが不純物混入の問題により出荷停止の状況にあったことと、禁煙治療へのオンライン診療の導入（2020年度診療報酬改定によるオンライン診療の再診への一部導入、2022年度改定に伴うかかりつけ患者への初診からのオンライン診療の導入）の影響によるものと考えられる。

当日の参加者数は269人であった。当日の参加者数が申込者数に比べて100人減少した理由は、新型コロナウイルス感染症の第7波が拡大が続いており医療機関がその対応に追われていたことや、事前にセミナー動画のアーカイブ配信を予告していたことから、申込当初からアーカイブ配信での視聴を目的に申込を行った参加者が少なくなかったことが考えられる。

(2) セミナーの内容

セミナーは、「J-STOPネクスト」の紹介を兼ねたミニ講演（30分）と、それに引き続いて行う禁煙支援や治療に関する困りごと相談（120分）の2部構成とした。困りごと相談では、事前に集めた現場での困りごとについて、下記の7人のJ-STOP開発・普及ワーキンググループメンバーがライブで回答した。

中村 正和（地域医療振興協会） 大島 明（大阪国際がんセンター）
 飯田 真美（岐阜県総合医療センター） 加藤 正隆（医療法人かとうクリニック）
 川合 厚子（公徳会トータルヘルスクリニック） 谷口 千枝（愛知医科大学）
 野村 英樹（金沢大学）

① J-STOPネクストの紹介

まず、J-STOPネクストの概要について説明を行った。次に、新しいコンテンツであるニコチン依存の脳科学、ICTを用いた禁煙治療、喫煙と感染症に加えて、禁煙支援における行動科学の4つの講義動画を取りあげた。それぞれの動画のハイライト部分を紹介した上で、作成担当者から各コンテンツのポイントをライブで解説した。

② 禁煙支援なんでも相談

「禁煙支援なんでも相談」では、現場での困りごととして事前に寄せられた400件を超える困りごとから、頻度の多かった質問を19に整理し、それぞれの質問に複数の専門家がエビデンスや診療経験をもとにライブで回答した（表2、図2）。ライブ配信中にも質問が寄せられたが、それらの質問の多くについても対応した。

表2. 禁煙支援なんでも相談で取り上げたテーマと質問

テーマ	質問
バレニクリン出荷停止下での禁煙治療	① バレニクリンの出荷停止、ニコチンパッチの品薄状況の改善の見直しを教えてください。 ② バレニクリンを使用しない禁煙治療の方法とその効果を教えてください。 ③ 今後再び、医療用の禁煙補助剤が使用できなくなった場合、ニコチン依存度の高い喫煙者にどのように治療すればよいでしょうか。 ④ 以前ニコチンパッチで禁煙することができなかった方などに、どのような支援をすればよいでしょうか。
加熱式たばこ使用者への対応	① 加熱式たばこに切り替えたことで満足している喫煙者を禁煙につなげるには、どうすればよいでしょうか。 ② 加熱式たばこ使用者への具体的な禁煙治療の方法を教えてください。 ③ 加熱式たばこを禁煙した場合の身体変化を数値化できる、一酸化炭素濃度にかわる指標がありますか。 ④ 加熱式たばこへの禁煙補助剤の効果は紙巻たばこ比べて違いがありますか。 ⑤ 完全禁煙へのステップとして、紙巻たばこから加熱式たばこに切り替えることは許容されますか。 ⑥ ニコチンなしの新型たばこの健康影響や使用者への対応を教えてください。
ICTによる禁煙治療	① オンライン診療による禁煙治療の始め方や実施方法を教えてください。 ② 初診からのオンライン診療について、対面と効果が変わらないかどうか教えてください。 ③ 保険者が実施する自由診療による完全オンライン診療について、一定の要件を満たせば、ニコチン依存テスト等の条件は満たさなくても利用でき、ニコチンパッチやニコチンガムの使用も可能ということでしょうか。 ④ 禁煙治療アプリの具体的な使い方やアプリ処方に適した患者の特性、アプリの効果について教えてください。
無関心層への対応	① 無関心層が禁煙を考えるきっかけとなる効果的な声かけを教えてください。 ② 無関心層の喫煙者に対し苦手意識を持っています。どのように関わればよいでしょうか。 ③ 職場の喫煙対策として、無関心層の動機を高める効果的な取り組みがあれば教えてください。
精神疾患患者への対応	① 精神疾患や薬物依存に対する効果的なサポートの方法を教えてください。 ② 精神疾患に対する禁煙治療を安全に行うための留意点を教えてください。



図2. 禁煙支援なんでも相談での専門家からの回答の様子

禁煙支援なんでも相談の内容を「禁煙支援なんでも相談回答集」としてとりまとめた。セミナー後のアンケートやアーカイブ配信視聴後のアンケートの回答者に提供をした。得られたアンケートの結果は、今後の教材の改良に役立つ。

セミナーの動画を、公益社団法人地域医療振興協会ヘルスプロモーション研究センターのホームページ (<https://healthprom.jadecom.or.jp/>) の「活動レポ」「『禁煙支援の困りごとと解決!スキルアップセミナー』を開催しました」で公開している。ぜひ、ご視聴いただきたい。

(3) 参加者の声

セミナー後アンケートの回答数は154人（回答率57%）であった。今後の業務に役立つ情報を得られたと回答した割合は98.7%、セミナー全体を通して満足と回答した割合も98.7%と、いずれについても高い評価を得た。

セミナー開催後の参加者からは、「実際に禁煙外来を実施されている先生方のコメントがたくさん聞いて大変わかりやすかった。」「無関心層への関わり方や職場の喫煙対策など今後の業務に活かせる内容であった。」などの感想が寄せられた。また、「禁煙指導に係わるメンバーでJ-STOPネクストを学習していきたい。」「今後も定期的開催して、アップデートした情報を知らせてほしい。」など、WEB学習教材や今後のセミナーに期待する意見があった。

4. おわりに

本稿で紹介した「J-STOPネクスト」は受講料無料で、年間を通して自分のペースで学習することができるので、ぜひご活用いただきたい。

J-STOPホームページ：<http://www.j-stop.jp>

J-STOPネクストの開発および完成記念セミナーの開催は、ファイザー Global Medical Grants の公募型医学教育プロジェクトの助成金ならびに公益社団法人地域医療振興協会の事業費を得て実施した。これらの収支報告については、次号で報告する。

《謝辞》

J-STOPネクストの開発ならびにセミナーの準備と講師を務めていただいた、J-STOP開発・普及ワーキンググループメンバーである大島明氏、飯田真美氏、加藤正隆氏、川合厚子氏、谷口千枝氏、野村英樹氏に感謝の意を表す。また、本医師連の会員である姜英氏（産業医科大学）にオンラインによるセミナーの運営について技術的に支援していただいたことを、ここに記して感謝の意を表す。