

## 禁煙支援・治療に関するeラーニングを活用した指導者トレーニングの普及(J-STOP事業)

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 増居志津子, 阪本康子, 中村正和

### はじめに

地域医療振興協会では、2015年から日本禁煙推進医師歯科医師連盟と共同して、eラーニングとWeb簡易学習を活用した禁煙支援・治療の指導者トレーニング事業を実施している。本事業で用いているプログラムは、同連盟が2008年より国際的なグラントを得て、中村を中心に11名の専門家で構成されるワーキンググループが開発したものである。現在は、有効性を確認したプログラムを普及する段階にあり、当センターの中村正和と西日本事務局の増居志津子、阪本康子らが担当して、自治体や保険者、学会等の組織を通して普及を行っている<sup>1)</sup>。

本稿では、トレーニングプログラムの概要と効果、プログラムの利用方法について紹介する。

### プログラムの概要

#### 1. eラーニング

eラーニングは、禁煙外来での禁煙治療の方法を学習する「禁煙治療版」(治療版)、日常診療の場での短時間の禁煙の働きかけについて学習する「禁煙治療導入版」(治療導入版)、健診等の保健事業の場での禁煙支援の方法を学習する「禁煙支援版」(支援版)の3種類である。学習時間の目安は、治療版が10~12時間、治療導入版が3~4時間、支援版が4~5時間である。

eラーニングのプログラムは3種類とも、導入編、知識編、実践編の3部で構成している(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。知識編では、各コンテンツの理解度を確認するため、コンテンツごとにアセスメントテストが出題される。アセスメントテストに7割以上の成績で全て合格すれば、知識編の修了証書が発行される。この知識編では、学習に使用するテキストを印刷することができるので、保管し資料として活用することができる。実践編では、喫煙者へのバーチャル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する。バーチャルカウンセリングでは、コンピュータ画面の喫煙患者に対して仮想面接を行い、禁煙の動機付けや禁煙治療に役立つ知識やスキルを学習する。Q&A演習では、患者からよくある質問に対する回答(問題解決カウンセリング)の演習を行い、実践的な知識やスキルを習得する。個人ごとの学習の進捗状況や成績は、マイページで管理され、学習を中断したところから、いつでも学習を再開することができる。

オプション学習として、精神疾患、妊婦、青少年などのspecial populationに対する治療方法について、テキストや動画で学習することができる。治療版では、国内外の講師による禁煙治療や禁煙支援に関する講義動画(23種類)を視聴

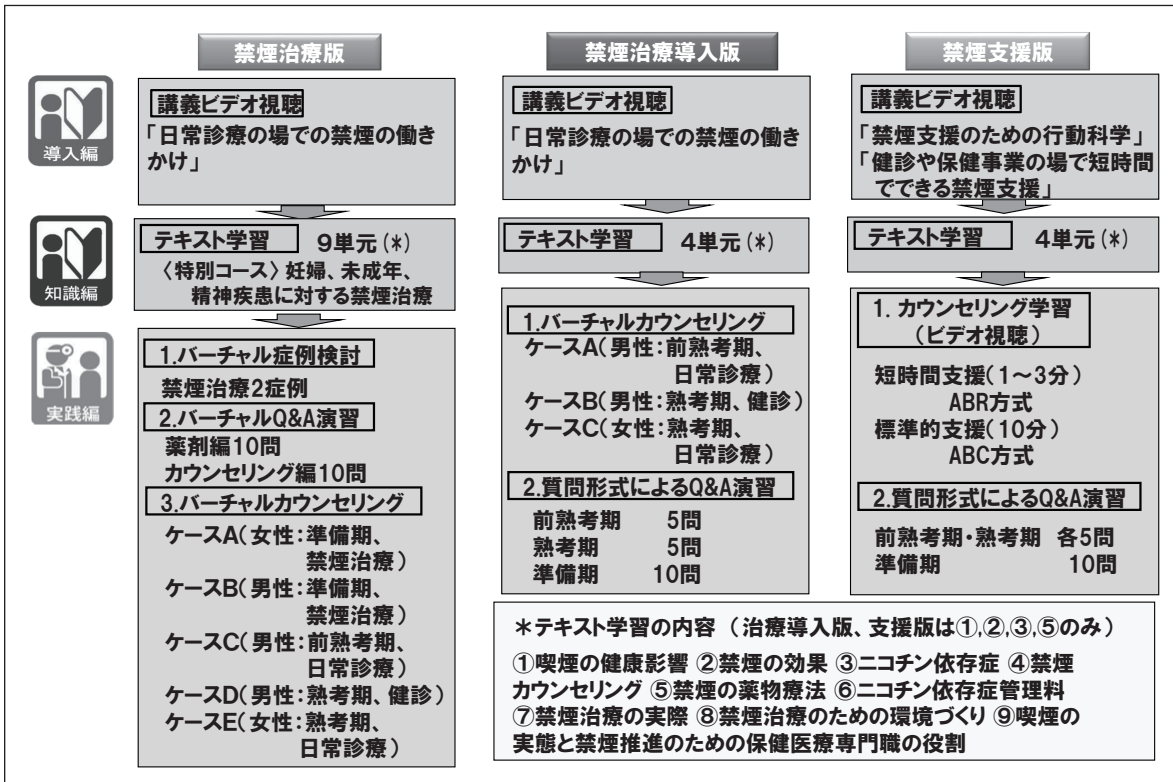


図1 eラーニングの学習内容

日常診療や健診等の場での禁煙支援、職場における受動喫煙防止対策について、専門家による講義を視聴する。学習後に、それぞれ5問のアセスメントテストに解答し、講義内容の理解の確認を行う。

**Web簡易学習プログラム (随時視聴可能・受講申し込み不要)**

講義ビデオを視聴して、日常診療や健診等の場、職場における禁煙治療・禁煙支援について短時間で学習します。(スマートフォン、タブレット端末からも視聴できます)

日常診療での禁煙支援(24分)	健診等での短時間禁煙支援(56分)	禁煙支援における行動科学(38分)	職場における受動喫煙防止対策(16分)

図2 Web簡易学習の学習内容

できる。

支援版の主要コンテンツは、2013年に厚生労働省が発行した「禁煙支援マニュアル(第二版)」<sup>2)</sup>に採用され、同マニュアルに沿った学習が可能である。健診等の場での短時間支援と標準的支援の2つの方法をカウンセリングの動画付きで学習することができる。

**2. Web簡易学習**

Web簡易学習は、日常診療や健診などの場での禁煙支援、禁煙支援における行動科学、職場における受動喫煙防止対策について、講義とアセスメントテストからなる4種類のプログラムで構成される(図2)。講義は20分から50分で、講義終了後に理解度を確認するためのアセス

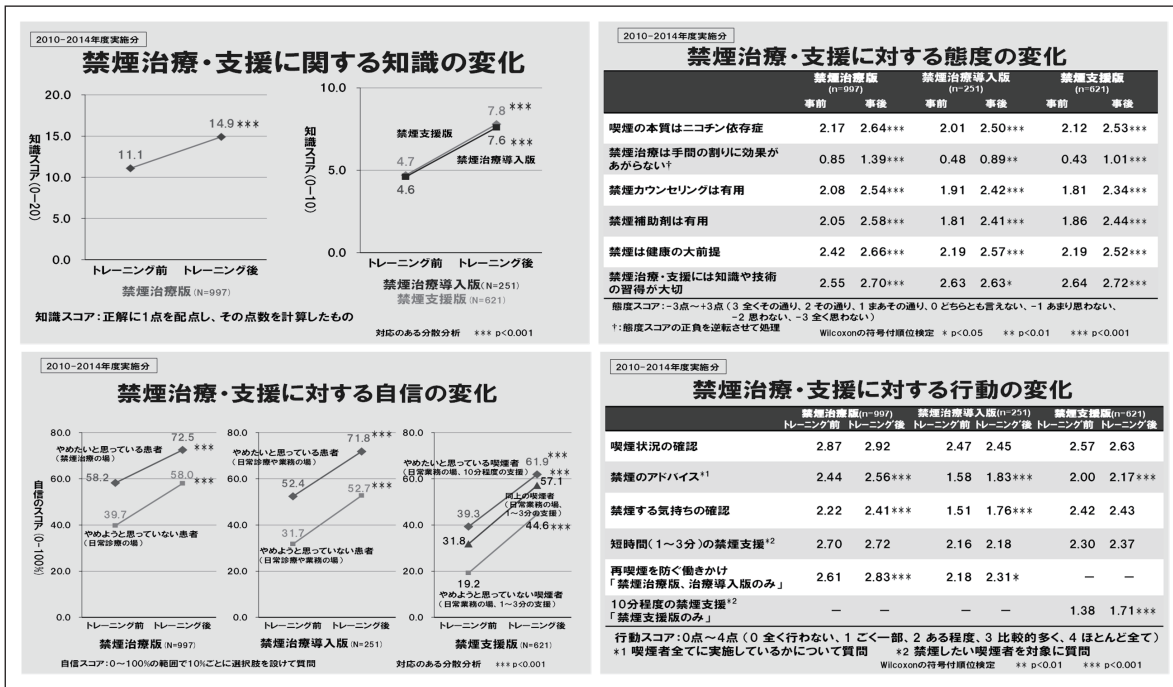


図3 eラーニングの効果—知識、態度、自信、行動の変化

メントテストが5問出題される。アセスメントテストに全問正解すれば、修了となる。さらに、アセスメントテストには、詳しい解説がついており、解説を読むことで理解を深めることができる。

## eラーニングの実績と効果

eラーニングについては、2010年から2014年の5年間を通して3,225人が学習を申込み、そのうち参加に必要な学習前アンケートに回答した者(参加者)は2,673人であった。定められた学習期間に全ての学習内容を修了した者(修了者)は1,869人で、参加者における修了者の割合(修了率)は69.9%であった。参加者数と修了率を3種類のプログラム別にみると、治療版1,491人、66.9%、治療導入版328人、76.5%、支援版854人、72.7%であった。

eラーニングの効果を調べるため、学習修了者1,869人を対象に、学習の前後で実施したテストを用いて禁煙治療・支援に関する知識(治療版20問、治療導入版10問、支援版10問)、態度(6項目)、自信(治療版2項目、治療導入版2項目、支援版

3項目)、行動(5項目)のスコアを比較した。その結果、禁煙治療・支援の知識、態度、自信については、評価指標の全ての項目で改善がみられ、学習の効果が示された(図3)。行動については、学習後の調査が直後の時点であるため、他の指標に比べて改善を期待しにくい指標であるが、それにもかかわらず、5項目の評価指標中、治療版で3項目、治療導入版で3項目、支援版で2項目において有意な改善がみられた。喫煙者全員への禁煙アドバイスについては、3つのプログラムで共通して改善がみられた。

受講者の学習前の各評価指標の格差がeラーニングによって縮小するかを調べたところ、治療版の全ての指標において格差が縮小した(図4)<sup>3)</sup>。同様に、治療導入版、支援版においても全ての格差指標において成績差の縮小がみられた。

eラーニングに対する反応や感想としては、学習に対する興味、学習の難易度、学習期間、学習量、操作性、知人への紹介意向のほとんど全ての項目において、「その通り」または「だいたいその通り」と回答した参加者の割合が8割以上であり、修了者のeラーニングに対する反応はおおむね良好であった。

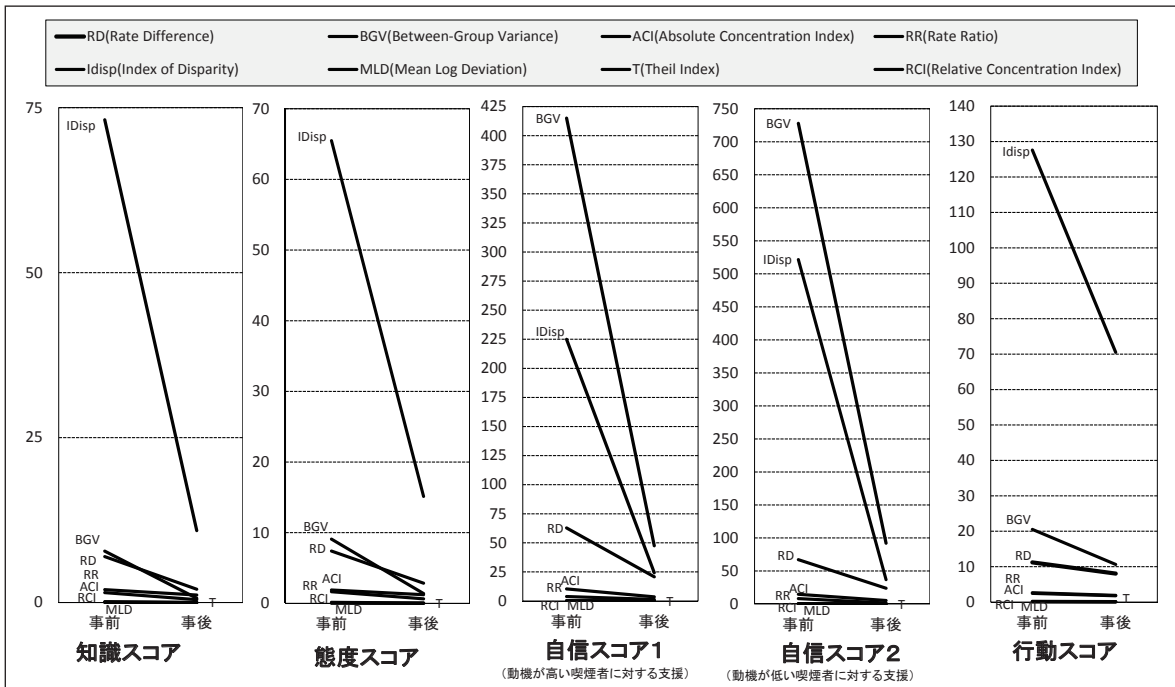


図4 eラーニングによる受講者間格差の変化—治療版

Web簡易学習は、Web上のプログラムであるため、学習前後の評価については今後の課題であるが、2014年10月から2015年9月末までの約1年間で1,143人からアクセスがあった。

## eラーニングの利用方法について

ヘルスプロモーション研究センターでは、協会の医療施設等と協同して、医療や健診等の場での短時間支援、入院中の禁煙支援、電話によるフォローアップ、禁煙外来での禁煙治療からなる組織的な禁煙推進の取り組みの実施可能性を検討している<sup>4)</sup>。医療や健診等の場においては、喫煙者全員に対して短時間支援を医師だけでなく、複数の職種が協力して行うことを目指す。禁煙の気持ちが高まっている喫煙者には、確実な禁煙治療の受診勧奨を行う。入院中の患者に対しては、入院前から禁煙を働きかけるとともに、入院中のベッドサイドでの禁煙支援に加え、退院後も禁煙が継続するように電話フォローアップにより支援する。

今後、こうした取り組みをまずいくつかの協会施設と協同して、モデル事業を実施し、その

表1 eラーニングによる指導者トレーニングの概要

1. 対象: 地域医療振興協会が運営管理する施設の保健医療従事者
2. 申込み期間: 2015年10月から学習終了日まで(期間中随時)
3. 学習期間: 2015年12月1日(火)から2016年2月26日(金)の3ヵ月間
4. トレーニング内容: 下記のプログラムの中からいずれか1つを選択
  - ①禁煙治療版(保険による禁煙治療)
  - ②禁煙治療導入版(日常診療や薬局・薬店での短時間の禁煙支援)
  - ③禁煙支援版(保健事業の場での短時間支援や時間をかけた禁煙カウンセリング)
5. 申込み方法

詳しくはJ-STOPホームページへ <http://www.j-stop.jp>

J-STOP 検索

団体名は「地域医療振興協会」を選択、団体会員IDは、「jadecom2015」と入力

効果を確認した上で、他の施設にも横展開を図りたい。そのためのスタッフのトレーニングのツールとして、eラーニングを活用してもらいたい。禁煙外来での禁煙治療に関わっているスタッフには治療版、外来診療に関わるスタッフには治療導入版、健診や保健指導に関わるスタッフには支援版が適している。支援版は、治療導入版に比べて、短時間支援を含め、より具体的な支援方法を学習できるので、外来診療スタッフにもお勧めである。

今年度のeラーニングのスケジュールは、10月から申込み開始、12月1日から2016年2月26日までの3ヵ月間が学習期間となっている(表1)。eラーニングの申込みは、J-STOPのWebサイト(<https://www.j-stop.jp>)から個人単位で行う。申

込み時には、団体名「地域医療振興協会」を選択、団体会員IDは「jadecom2015」と入力する。本eラーニングは、個人の自己学習の一環として活用していただくだけでなく、医師や看護師などの研修プログラムとして施設や部署単位での活用もお勧めである。学習期間中に所定のプログラムを修了すれば、修了証書が発行される。学習の励みとして修了を目指していただきたい。

支援版については、わが国の特定健診・特定保健指導制度において2013年度から喫煙の保健指導が強化されたことに伴い、今後も受講者が増えることが予想される。そのため、受講生の利便性を向上するため、スマートフォンやタブレット端末、Macからも学習できるようにシステムの改良を行っている。この改良により、在宅や通勤等の移動中の時間を利用して効率的な学習が可能になる。また、Web簡易学習の新しいコンテンツとして、一般向けに喫煙の健康影響や禁煙の効果についての講義や、歯科医や歯科衛生士向けに歯科における禁煙支援の方法に関する講義を追加する予定である。

なお、Web簡易学習は1年を通して学習が可能である。個人単位での学習のほか、施設の学習会としても活用をご検討いただきたい。

## おわりに

本トレーニング事業は、その公益性と有用性が評価され、生活習慣病予防の優れた取り組みとして、2014年度の厚生労働省「スマートライフプロジェクト」の第3回「健康寿命をのばそう！アワード」において健康局長優良賞を受賞した。

冒頭でも述べたように、本トレーニングは、協会会員や協会施設の職員のほか、自治体や保

険者、学会等の組織を通して普及を行っている。自治体については、今年度は大阪府や高知県のほか、日本公衆衛生学会を通じて、同学会の会員のみならず、全国の都道府県や保健所、市町村を窓口として、管内の医療機関や薬局・薬店、職場などに勤務する保健医療従事者にも参加を呼びかける。保険者については、喫煙率の高い被保険者を多く抱える全国健康保険協会と協同して、都道府県支部に所属する保健師や栄養士に参加してもらうほか、各支部が生活習慣病予防健診を委託している医療機関にも案内を行う。学会については、日本循環器学会、日本人間ドック学会などの6学会に加え、歯科関連9学会の会員を対象に案内を行う。来年は、日本プライマリ・ケア連合学会など新たな学会にも参加を呼びかける予定である。

こうした指導者養成事業は、わが国の禁煙支援の質の向上を図り、その結果として、喫煙関連疾患の発症および重症化予防に一定の貢献が期待できると考えている。

<本トレーニングについての問い合わせ先>

西日本事務局 担当:増居, 阪本

TEL 075-353-5051, jstop@outlook.jp

## 参考文献

- 1) 日本禁煙推進医師歯科医師連盟:J-STOPホームページ <http://www.j-stop.jp> (accessed 2015 Oct 8)
- 2) 厚生労働省:禁煙支援マニュアル(第二版), 2013.
- 3) 中村正和, 萩本明子, 増居志津子:禁煙支援に関する指導者教育と評価に関する研究. 平成26年度厚生労働科学研究費補助金循環器疾患・糖尿病等生活習慣病対策総合研究事業(循環器疾患・糖尿病等生活習慣病対策実用化研究事業)「標準的な健診・保健指導プログラム(改訂版)及び健康づくりのための身体活動基準2013に基づく保健事業の研修手法と評価に関する研究」平成26年度総括・分担研究報告書(研究代表者:津下一代). 2015:159-183.
- 4) 増居志津子, 中村正和:協会施設における今後の禁煙推進にむけて. 月刊地域医学 2015;29:793-797.