

平成 28 年度保健委員会活動報告—文化祭— 「肺年齢を知ろう！」

◆保健委員会の文化祭における活動について

【目的】

来場者の肺年齢を測定し、その結果に応じて肺機能を保ち、高めるための指導・情報提供を行う。また、それに伴って関連して「呼吸器疾患」や、「呼吸器へ悪影響を及ぼす生活習慣」などについて展示資料等を通して伝える。

※地域・他職種連携として、「平塚保健福祉センター」「七沢リハビリテーション病院脳血管センター専門薬剤師（現 オフィスF&D）」に協力をいただいた。

【活動概要】

- 平塚保健福祉センターから肺機能を測定する機器（ハイチェッカー）をお借りして測定を行った。また、受動喫煙防止に関する配付資料を提供していただき、配布した。
- 「肺機能」「呼吸器疾患（COPD・がん）」「タバコの害」等に関する展示を行った。
- 喫煙防止・禁煙指導として、七沢リハビリテーション病院脳血管センター（専門薬剤師）の方に資料提供や文化祭当日の健康教育等でご協力いただいた。

[資料]地域・他職種連携役割分担表

保健委員	<ul style="list-style-type: none"> ○展示資料等の作成・展示 <ul style="list-style-type: none"> ・肺年齢測定の手順 ・肺年齢が高くなると（呼吸器疾患について） ・肺年齢を若く保つためには ○当日の肺機能測定 <ul style="list-style-type: none"> ・データ記入用紙及びアンケート記入のお願い ・肺機能測定方法の説明・実施 ・結果の説明及び結果の記録
平塚保健福祉センター	<ul style="list-style-type: none"> ○肺機能を測定する機器（肺チェッカー）の貸し出し ○保健委員に対する肺機能測定方法の指導 ○受動喫煙防止に関する配付資料提供
七沢リハビリテーション病院 脳血管センター専門薬剤師 （現 オフィスF&D）	<ul style="list-style-type: none"> ○文化祭当日の健康教育 <ul style="list-style-type: none"> ・パワーポイントを使ってタバコの害に関する教育 ・来場者への禁煙アドバイス ・受動喫煙などに関する情報提供 ・保健委員とともに肺機能測定の実施 ○資料提供 <ul style="list-style-type: none"> ・禁煙ポスター ・海外のタバコパッケージ ・タールの害を示す資料 ・禁煙を促進パンフレット など

◆文化祭当日来場者数

文化祭 1 日目：11 月 5 日（土） 78 人
 文化祭 2 日目：11 月 6 日（日） 110 人 計 188 人
 ※高校生（15~18 歳）70 人

・高校生（15~18 歳）について

来場者内訳

年齢（歳）	男子（人）	女子（人）	計（人）
15	8	9	17
16	5	10	15
17	9	16	25
18	11	2	13
計（人）	33	37	70

該当年齢の来場者は本校生徒だけでない可能性もあるが、計 70 人。「面白そうだからやってみよう。」と 3~5 人のグループで参加する生徒が多かったように思う。体験型の企画が生徒の興味・関心にはまり、良かったのではないかと。

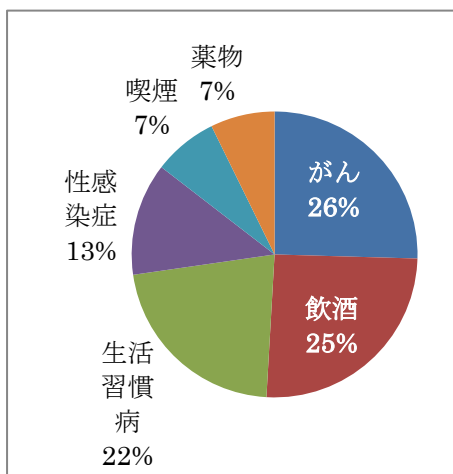
測定結果（記録なし：7 人）

肺年齢－実年齢	人数（人）
0~9	4
10~19	6
20~29	6
30~39	11
40~49	12
50~59	5
60~69	7
70~79	12
80~	0

測定の結果、実年齢より肺年齢が高く出てしまう人が多かった。検査結果は「C：COPD の可能性は低い、同性同世代の平均値に比べて数値が悪く、他の肺疾患の疑いがある。」である者がほとんどであり、%一秒量※が低いという結果であった。これは肺活量と関連があり、肺が固くなったり呼吸筋が弱くなったりしている可能性があると考えられる。また、測定器の対象が 18 歳以上であり、実年齢より高い年代と比較した結果が表示されたことも、原因のひとつと考えられる。

※%一秒量：患者の測定の最初の 1 秒間の呼気量が同姓・同年代の健常者の何%に相当するかを表す。

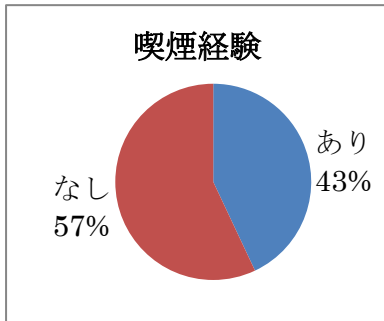
保健に関する興味について



高校生にとって関心が強いものについてアンケート調査（資料 1）を行った結果、がんが最も多い 26%、次に飲酒、生活習慣病、性感染症と続き、喫煙や薬物は健康教育やメディアの影響で「身体に悪い」というイメージや知識が身につけているからこそ関心が低いという結果になったのではないかと考えられる。一方で、今後身近な飲酒や、最近メディアでも取り上げられているがんや生活習慣病への興味関心が高まっているのではないかと考えられる。

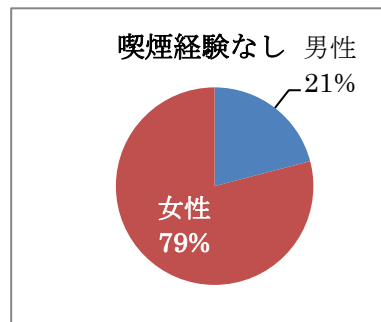
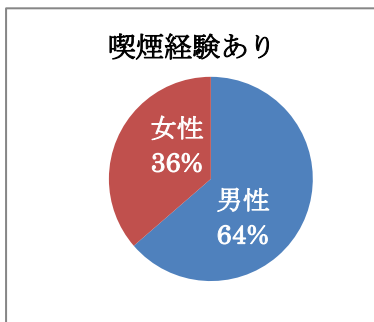
・成人について

喫煙経験の有無



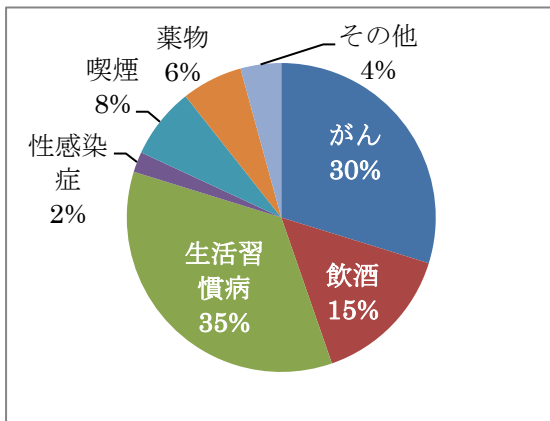
来場者 188 人のうち、成人でアンケート（資料 1）に回答があったのは 76 人であった。そのうち喫煙経験があると答えたのが 33 人、ないと答えたのが 43 人。年齢は 20 歳から 83 歳と幅広く、男女比は、男性 30 人女性 46 とやや女性の来場者が多いという結果になった。

男女比



喫煙経験の有無別に男女比をみると、女性に比べると男性のほうが喫煙経験のある人が多いことがわかった。

保健に関する興味について



成人の来場者にとって関心が強いものについてアンケート（資料 1）を行った結果、生活習慣病が 33 人で最多となり、次いで関心が高かったのはがんであり 28 人。順番こそ違うものの、この 2 つは高校生と同じく高い関心を集めていることがわかった。

喫煙経験の有無はあまり関係がないようで、関心のあるものの順位はほとんど変わらなかった。

※その他：「ぼけ」「アレルギー」「高血圧」

喫煙経験のある人について

年齢・喫煙歴・実年齢と肺年齢の差・喫煙本数を比較したが、全体的な傾向として関連性が見つけられなかった（資料 2）。今回は対象が少なく年齢等にもばらつきがあり、また、測定も正しく行えていたか曖昧で、信頼できるデータとは言い難いことが原因であると考えられる。

・全体を通して

- ・薬剤師の先生の講演は、不定期に行われたが、高校生よりも、一般の方に好評であったように感じる。高校生は、肺年齢を測定するだけで満足し、その後講演を聞いたり、展示物をゆっくりと眺めたりする者は少なかった。結果票やストレッチの方法を手渡すことは好評で、じっくりと見ている生徒も多かったため、資料として配布するものを用意することが有効であると考えられる。
- ・文化祭期間中に喫煙経験がある人に話を聞いたところ、禁煙に成功した人、禁煙中の人、禁煙に失敗した人など様々であった。そのきっかけとしてあげられたのは「結婚」「妊娠」「出産」「職場の禁煙化」などであった。禁煙に失敗した原因としては「周りに吸う人がいる」「ストレスがたまるとつい手が伸びてしまった」といったものがあげられていた。高校生の中にも親や年上の先輩・彼氏彼女が喫煙者だという人が何人かみられた。タバコが身近な存在であることが喫煙のきっかけになっていることも考えられ、喫煙防止の際に重要なポイントになると考えられる。
- ・測定器（肺チェッカー）での測定が難しく、「マウスピースをしっかりとくわえる」「息を思い切り吐ききる」などのコツをつかめずエラーが出てしまったり肺年齢が高く出てしまったりする人が多かった。来場者への保健委員による声かけがうまくいかなかった面もあり、改善すべき点である。
- ・地域・他職種連携として、「平塚保健福祉センター」「七沢リハビリテーション病院脳血管センター専門薬剤師（現 オフィスF&D）」に協力をしていただいたことで、展示がより専門的になり、来場者にとっても、保健委員にとってよい経験・学びになったと考えられる。学校の委員会活動だけでは手に入れることが出来ない展示資料等を提供していただけたことに加え、地域・他職種連携によって、平塚農業高等学校の活動を広めることにもつながったと考えられる。
- ・今回テーマを「肺」に設定し、活動を行ったことで、「がん教育」や「喫煙防止・禁煙教育」といった取り組みにもつなげることが出来た。来場した高校生からは「タバコは身体に悪いから絶対しない」「周りに吸う人がいると自分にも害があるから嫌だ」と言った声が聞かれ、これまで教育現場で行われてきた健康教育や、メディアの取り組みの成果が表れてきていると考えられる。今後も健康教育や取り組みを続け、「タバコは身体に悪い」などといったイメージを定着させるよう喫煙防止・禁煙教育に取り組む必要がある。
- ・アンケート調査を行ったことで、生徒や保護者は「がん」や「生活習慣病」への興味関心が高いことを知ることが出来た。今後の保健指導の参考にしていきたい。

ここから先は、任意記入です。
今後の保健委員会の活動の参考にさせていただきます。

◆タバコに関して◆

- ・喫煙経験が（ ある・ない ）

—喫煙経験がある方にお聞きします—

- ・喫煙歴はどれくらいですか （ 年）
- ・一日の喫煙本数はどれくらいですか （ 本）

◆保健に関して◆

- ・下のもので興味のあるものはどれですか？

丸をつけてお答えください。（複数回答可）

喫煙	薬物	飲酒	生活習慣病	がん
性感染症	その他（			）

～ご協力、ありがとうございました～



資料 2 : 喫煙経験ありデータ比較 (実年齢と肺年齢の差が小さい順)

喫煙本数別	
	1~9
	10~19
	20~29
	30~

年齢	肺年齢	実年齢-肺年齢	喫煙歴	本数/1日
51	22	-29		
53	32	-21		
60	46	-14	5	40
46	36	-10	15	
40	30	-10	3	10
38	38	0	5	5
36	38	2	23	15
44	51	7	10	20
48	55	7	3	5
47	58	11	5	
51	64	13	30	1
52	67	15	3	10
52	67	15	20	20
47	63	16	27	10
77	95	18	40	20
33	56	23	10	
35	64	29	3	
62	95	33	40	40
46	80	34	20	
20	57	37	2	15
45	83	38	20	20
23	62	39		
41	80	39	20	20
43	82	39	18	20
54	95	41	35	30
42	93	51	22	20
35	88	53	22	20
42	95	53	20	15