

禁煙支援の電子書籍を配信 希望者に無料提供

日本初のナースモーカー・セラピスト 横山理事

当NPO理事、禁煙支援看護師の横山明美さんが喫煙者の禁煙を支援する為、電子版の書籍を著し、無料配信を始めました。

この素晴らしい活動は北國新聞紙上で、大きく紹介されました。

H27.3.24 北國新聞紹介記事

書籍のタイトルは「『タバコとお別れレター』を書いて、きらめき女子の扉を開く」。

「卒煙」するにはまず、たばこをやめたい理由や、やめたらどんなことをしたいか、を書き出して整理すべきと説く。

卒煙に当たっては、たばこライター、灰皿など、喫煙に関わる持ち物全てを一つの袋にまとめる。その上で、たばこの付き合いを振り返り、「これまでありがとう。さようなら」といった手紙を書き、袋ごと処分しようと勧める。

日本禁煙科学会認定の禁煙支援看護師である横山さんは、公立松任中央病院で勤務する傍ら、「NPO法人禁煙ねっつ石川」理事として、金沢市の新成人を対象とした喫煙調査などに携わってきた。昨年夏にはインターネット上で、主に看護師を対象とした無料禁煙相談を始めた。

まずは医療従事者

2013年の日本看護協会の調べでは、全国の看護師の喫煙率は7.9%だが、横山さんの実感によると、県内ではこれよりやや高い。

横山さんは、「まずはたばこの健康被害を知る医療従事者の喫煙率をゼロに近づけたい」と話す。

書籍では、横山さんの勧める方法で卒煙に成功した人の事例のほか、禁煙外来による治療や、インターネット上の仲間と一緒に取り組む「禁煙マラソン」など、たばこをやめるためのさまざまな選択肢も紹介している。

書籍に関する問い合わせや配信の申込みはメール nurse.smoker@gmail.com、ウェブサイト <http://nurse-smoker.com/made>、まで。

