

21 いますぐ役立つホームページ

インターネット禁煙マラソン

http://kinen-marathon.jp/

今回はインターネットを用いて禁煙指導を行っている禁煙マラソンのサイトを紹介したいと思います(図1)。禁煙マラソンとはメーリングリストやメールマガジンのシステムを利用することで、大勢の仲間のアドバイスや励ましを受け、禁煙したい人が自分にあった禁煙方法を見つけ出し、それを支援するシステムです。「吸いたくなったらまずメール」を合言葉に、自分よりも先に禁煙にチャレンジしている先輩達が励ましのメールを送ってくれたり、逆に自分が励ます立場になったり、多方面からの支援体制で取り組んでいます。

また、禁煙に関するさまざまな情報も掲載されています(図2)。主宰の高橋裕子氏が実際の講習会で使用した資料をダウンロードすることもできました。中には幼児向けに作成された「みんなでやっつけよう! たばこ大魔王」のシ

ナリオや、日本循環器学会が作成した禁煙防止教育用DVDのポスターもリストアップされていました。全国禁煙支援医療機関リストには、禁煙支援を受けることのできる病院・医院の一覧もあり、都道府県で検索が可能です。この4月より禁煙治療に保険の適用が認められたことに伴い、保険が利用できる医療機関(ニコチン依存症管理料の適用を申請した医療機関)も明示されていました。

サイトには実際に禁煙マラソンに取り組んだ方々の成果が数値で表されていて、「みんなでがんばろう」という支援体制や、長期に渡ってサポートするシステムがわかりやすくまとめられています。患者さんへの紹介や、医師からの問合せにも対応できるのではないのでしょうか?

(文責:若杉亜矢/松下記念病院)



図1.



図2.