

INDEX

- ◆ 所長からのメッセージ ◆
禁煙の勧め—5月31日は世界禁煙デーです
- ◆ TOPICS ◆
《審議会、検討会等》
《関係厚生労働省発表等》
《その他》
- ◆ 相談員の窓 ◆
「生活習慣病の予防」に寄せて
- ◆ 職業性疾病発生事例 ◆
例1 有機溶剤による中毒等
例2 特定化学物質による中毒等
- ◆ 新着情報 ◆
- ◆ 研修・セミナーのご案内 (5月・6月)

◆◇+.....+◇◆

- ◆ 所長からのメッセージ ◆
禁煙の勧め—5月31日は世界禁煙デーです

大分産業保健推進センター所長
三角 順一

「目には青葉、山ほととぎす、初鯉」、この俳句は、江戸時代中期に山口素堂により詠まれたものです。短い言葉で、5月の季節を上手く表現しているのに今更ながら感心させられます。

私たちのセンターのある建物の横の大分市役所と荷揚小学校に挟まれた通りに、銀杏並木があります。この並木の葉が、太陽光線に照らされて時の流れを知らせてくれます。

自然の息吹を感じさせる新緑を見るにつけ、エネルギーをもらい、深呼吸をしたくなります。

このような新しい息吹を感じさせる爽やかな風薫る季節に、汚染された空気を吸わされている人たちが、喫煙者の周辺には数え切れないほどいます。

5月31日は、世界禁煙デーです。喫煙による健康障害は、本人のみならず、周りの多くの人に様々な被害をもたらします。

この時期に、改めて喫煙による健康障害について考えてみたいと思います。

1. 原因物質:たばこの煙に含まれている数千種類の化学物質、中でも有害であることが判明している物質は、200種類を超えと言われております。

特に、ニコチン、タール及び一酸化炭素は、3大有害物質として、よく知られており、注目すべきものです。

更に、煙の中にはベンゾ(a)ピレン、ジメチルニトロソアミン、メチルニトロソアミン、ヒドラジン、2-ナフチルアミン及びタールなど、10数種類の良く知られた発がん物質が、大量に含有されており、考えるだけでも恐ろしくなります。

2. 喫煙による健康被害:虚血性心疾患、喘息、慢性閉塞性呼吸器疾患(COPD)、肺気腫、脳動脈硬化症、呼吸器・消化器系のがん等、糖尿病、免疫力の低下ほか多数。
3. 副流煙による周囲への被害:上記健康障害以外に粒子状物質による害に加え、部屋の中の電子機器等機材や家具の汚染・劣化を早める。
4. 容姿・顔貌への影響:白髪、目じり・口周りの皺、唇の乾燥、歯や歯茎の褐色化、口臭、唇・手指の爪の暗褐色化、手指の震え、老化の促進など。
90歳の白髪の老人が、禁煙数カ月後に、黒髪になったことが知られております。
5. 妊産婦への影響:上記疾患に加え、胎児の発育不良、低出生体重児、早産など。
6. 子供への影響:気管支炎、肺炎など肺感染症、喘息の誘発、肺機能低下、乳幼児突然死症候群など。

禁煙したいが、止められない人へ

1. 喫煙の負の部分を知る

- (1) 喫煙の健康被害について、良く考えてみる。
- (2) 経済的損失の大きさについて、計算してみる。
- (3) 周囲の人への悪影響について認識する。
- (4) 喫煙に対する周りの人からの自分に対する評価を考えてみる。

2. 禁煙の利点を知る

- (1)自分で自分の病気を予防できる。
- (2)一生のことを考えると数百万円の豪華旅行ができる。
- (3)周りの人に迷惑をかけない。
- (4)禁煙を実践出来る決断力・実行力をアピールできる。
- (5)老化を防ぎ、若さを保てる。

3. 実践の前日すべきこと

- (1)自宅で「明日からタバコを止める」と宣言する。
- (2)職場でも同様に「明日から、禁煙する」と宣言する。
- (3)持っているタバコを全て廃棄する。

4. 当日行うこと

- (1)今日1日は、「絶対タバコを吸わないぞ」と自分に言い聞かせる。
- (2)吸いたくなったら、10秒間だけ我慢して吸わない。
- (3)また、次の瞬間も同じことを繰り返す。
- (4)次の日も同じことを繰り返す。
- (5)出来たらそれを高く評価する。

5. 周りの親しい人への依頼事項

- (1)1日出来たら、その実行力を褒めてもらうよう身近な人、数人に頼んでおく。

以上、三角式禁煙法です。是非、試してみてください。

ご成功をお祈りいたします。

5月31日は、皆なに呼び掛けて、1日でも長く禁煙を実践しましょう。

◆◇+.....+◇◆

◆ TOPICS ◆

《審議会、検討会等》

平成22年4月5日(月) 第9回労働政策審議会安全衛生分科会じん肺部会4月5日に第9回労働政策審議会安全衛生分科会じん肺部会が開催されました。議題は平成20年度じん肺健康管理

状況について、じん肺法におけるじん肺健康診断等に関する検討について等です。(厚生労働省安全衛生部労働衛生課)

平成22年4月15日(木)第4回職場における化学物質管理の今後のあり方に関する検討会4月15日に第4回職場における化学物質管理の今後のあり方に関する検討会が開催されました。議題は自主的化学物質管理の促進について等です。(厚生労働省安全衛生部化学物質対策課)

平成22年4月16日(金)第2回化学物質のリスク評価検討会4月16日に第2回化学物質のリスク評価検討会が開催されました。議題は平成21年度リスク評価対象物質のリスク評価について等です。(厚生労働省安全衛生部化学物質対策課化学物質評価室)

平成22年4月20日(火)第1回じん肺法におけるじん肺健康診断等に関する検討会4月20日に第1回じん肺法におけるじん肺健康診断等に関する検討会が開催されました。議題は石綿健康被害救済法における石綿肺の取扱いを踏まえたじん肺健康診断のあり方について等です。(厚生労働省安全衛生部労働衛生課)

《関係厚生労働省発表等》

【安全衛生関係主要様式】

厚生労働省ホームページに安全衛生関係主要様式が掲載されました。

(厚生労働省安全衛生部)

<http://www.mhlw.go.jp/bunya/roudoukijun/anzeneisei36/index.html>

《その他》

【新型インフルエンザ対策】

厚生労働省のホームページで新型インフルエンザ対策に関する最新情報が提供されています。

(厚生労働省健康局結核感染症課)

<http://www.mhlw.go.jp/bunya/kenkou/kekkaku-kansenshou04/index.html>

【平成22年度全国安全週間実施要綱】

厚生労働省より、平成22年度全国安全週間実施要綱が示されました。

(厚生労働省、中央労働災害防止協会)

スローガン

「みんなで進めようリスクアセスメント めざそう職場の安全・安心」

<http://www.mhlw.go.jp/topics/2010/04/tp0420-1.html>

◆◇+.....+◇◆

◆ 相談員の窓 ◆

「生活習慣病の予防」に寄せて

産業相談員 谷口邦子

平成20年度より「メタボ健診」(特定健診)が始まり、「腹囲オーバー」イコール「メタボ」といった先走った考えが広まっています。「血圧」「脂質」「血糖」などの異常を伴う肥満が「脳血管障害」「虚血性心疾患」を引き起こすのは周知の事実です。またその予防には「減量」はもちろんのこと、「食事」「運動」などの効果があるのも既に証明されています。

しかしながら、それらを実行するに当たって、その人その人の「生活スタイル」がどのように考慮さ

れているかを考えると、なかなか難しい問題があります。個人の特性(年齢・性別・職業・家族・性格など)を考えると、保健指導もきめ細かい指導が必要になっています。

平成18年度より始まった「過重労働」の面接に際して、健康教育の前に立ちはだかっているものは「その人の職業による生活スタイル」そのものです。過重労働で帰宅が深夜になる人、交代勤務のある人、夜の仕事の人など働き方、食事の時間、睡眠時間などが様々で、とても「規則正しい食事を」「十分な睡眠を」など画一的な指導ができるはずがありません。“ワークライフバランス”が必要です。

「快食・快眠・快便」と行った昔からの言い伝え、外国での「ブレスローの7つの健康習慣」など古今東西を問わず、いろんな健康習慣が取りざたされています。ここでそれぞれの「健康習慣」をもう一度見直し、自分に合った「健康法」を確立することが必要だと思います。ご存じとは思いますが、参考に「ブレスローの7つの健康習慣」を掲げてみます。

ご自分の生活を照らし合わせてみましょう。

ブレスロー博士の7つの健康習慣

- 1) 適正な睡眠時間(7～8時間)
- 2) 喫煙をしない
- 3) 適正体重を維持する
- 4) 過度の飲酒をしない
- 5) 定期的にかなり激しい運動をする
- 6) 朝食を毎日取る
- 7) 間食をしない

1973年(昭和48年)ブレスロー博士は住民7000人を対象に様々な生活習慣と、主として身体的健康度(障害、疾病、症状やバイタリティーの有無など)との関わりを調査したところ、7つの健康習慣が健康度と有意に関連していることを発見しました。これら7つの健康習慣を守っている人は、約60歳くらいまで平均以上の健康度を保っていることに対し、良い習慣が2個以下の人では、30歳を過ぎると既に健康度は平均以下になっていました。「言うは易し、行うは難し」ですね。

今日からさっそく実行してみましょう。

◆◇+.....+◇◆

◆ 職業性疾病発生事例 ◆

(2例 —平成20年—)

例1

有機溶剤による中毒等

【有害要因】

トルエン

【業種】

卸・小売業

【発生月】

5月

【被災者数】

中毒1名

【発生状況】

塗料調合室において、塗料の調色作業中に使用した道具をラッカーシンナー(トルエン含有)で洗浄していたところ、調合室の窓及びドアが全く閉まっており局所排気装置も稼働していない状態で作業を行っていたため、トルエン蒸気を吸入し有機溶剤中毒となった。

【発生原因等】

・換気不十分

