

みんなの健康

 Tottori Health
Service Association

2021年春号(令和3年3月1日)
発行:公益財団法人鳥取県保健事業団
住所:鳥取市富安2丁目94-4
電話:0857-23-4841

HEALTH and ENVIRONMENT

URL <http://www.hokenjigyoudan-tottori.or.jp/>

特集:禁煙について



2021年2月 蠟梅

URL <http://www.hokenjigyoudan-tottori.or.jp/>



Information & News & Topics

- 1) 特定化学物質「溶接ヒューム」・「塩基性酸化マンガン」について
- 2) 令和2年度浄化槽管理士研修会
- 3) マイナポータルで特定健診情報が閲覧可能になります
etc



特集：禁煙について

「望まない受動喫煙をなくす」ため2018年に健康増進法が一部改正となり、2020年4月1日に全面施行され喫煙場所が明確化されるようになりました。また同年10月にはタバコの値上げもありました。タバコを取り巻く環境は大きく変わりつつあります。

このような中で禁煙に取り組む方も増えているのではないのでしょうか？

受動喫煙の影響

タバコの煙による健康への悪影響は、喫煙者本人にとどまらず、喫煙しない周りの人が煙を吸うこと(受動喫煙)による以下のような健康影響があるとされています。

- ・流涙、頭痛など症状
- ・肺がんや虚血性疾患等の疾患の死亡率等が上昇
- ・非喫煙妊婦でも低出生体重児の出産の発生率が上昇
- ・子どもでは、喘息や気管支炎等の呼吸器疾患、乳幼児突然死症候群などとの関連

喫煙者本人への健康影響

WHO(世界保健機構)では、喫煙は人間に対する発がん性に関して十分な証拠があるとされています。がんだけではなく、その他、慢性気管支炎・肺気腫・喘息等の呼吸疾患の原因との関連や歯周病との関連も報告されてきています。

【非喫煙者を1とした時の喫煙者の危険度】

- ・肺がんによる死亡率 男性約4.5倍、女性約2.3倍
肺がん以外の多くのがんも喫煙による危険性が増大する
- ・虚血性疾患(心筋梗塞や狭心症等)や脳卒中では約1.7倍高くなる

タバコ を取り巻く環境

受動喫煙の防止

健康増進法の改正により、望まない受動喫煙防止のために喫煙場所が限られ、明確化されました。

【例】・学校や病院、行政機関の庁舎等(子どもや患者等に特に配慮が必要な施設)：敷地内禁煙

- ・上記以外の施設：原則屋内禁煙とし、禁煙を認める場合は喫煙専用室などの設置が必要
- ・全ての施設で喫煙可能部分にはその旨の提示を義務づけ

タバコの変化

- ・タバコの値上げ
- ・無煙タバコ

煙の出ない無煙タバコとして、「かみたばこ」「かぎたばこ」などがありますが、紙巻たばこ同様に発がん性や依存といった健康への影響があり、これまでの疫学研究では口腔がん、鼻腔がん等の関連が指摘されています。

- ・加熱式タバコ、電子タバコ

ニコチンが含まれています。吸う人が有害物質を取り込んでいるので、周囲にも有害物質が広がっている可能性は高いようです。

禁煙のきっかけはたくさんあっても・・・
禁煙を阻むのは、依存性です！

①タバコに含まれるニコチンという 薬物依存

⇒ニコチンは、脳内の多くの神経伝達物質に作用します。依存性があり、ニコチンが切れるとイライラや落ち着かないなど離脱症状が表れます。そのため、そのイライラや落ち着かない感じを和らげようと、また喫煙してしまいます。

つまり、「タバコを吸わないとストレスがたまる」のではなく、タバコを吸うことでストレスを作りだしているのです！



②タバコを吸うことが日常生活に組み込まれ習慣化した

心理・行動的依存

⇒「タバコを吸わないと頭がすっきりしない・ストレスが解消できない」「タバコを吸っても病気になるない」このような心理的依存はニコチン依存から起こる誤解です。

また、タバコと結びついた行動や生活パターンがあると思います。日常生活を振り返ってみましょう。その行動や生活パターンを変えることが禁煙のポイントになります。

特集：禁煙について

一人ではない！禁煙の取り組み！！

前述しているとおり、タバコは依存により禁煙に向かえなかったり、禁煙がうまくいかなかったりします。依存を克服しようという気持ちになったり、依存を克服するという事は、本人にとって大きな決断であり変化です。禁煙外来の利用や周りの方を巻き込みながら禁煙に何度でも取り組んでみましょう！

禁煙のコツ

①禁煙準備をする

禁煙開始日を決め、吸いたい気持ちになった時の対処法を考えておきましょう。タバコを吸いたくなる場面を書きだし、3～5分(吸いたい気持ちが続く時間)タバコを吸う以外の行動やタバコの代わりになるものを考えてみてください。

例：食後の歯磨き、深呼吸、冷水を飲む等

②ストレスの捉え方

「禁煙でストレスが溜まる」のではなく、実はタバコがストレスを作り出す原因(ストレスサー)なのです。喫煙する人のストレス感は喫煙する前に高く、喫煙した直後に低下し、次の喫煙までの間に増加することがわかっています。ニコチン切れによる離脱症状(イライラ・易攻撃性など)を喫煙によって緩和しているにすぎず、喫煙はストレス解消法ではなくストレスサーなのです。

離脱症状が不安な方もあります。離脱症状は、禁煙開始後2～3日がピークとなり、その後個人差はありますが、症状は緩やかに10～14日ごろまで続きます。気分転換の方法(スポーツ、趣味、リラクゼーション等)を考えたり、物事をポジティブに捉え、ストレスが加わっても喫煙しないような方法を考えておきましょう。

離脱症状の例：タバコが吸いたいという欲求、眠気、イライラして落ち着かない、頭痛、体がだるい等

③体重コントロール

禁煙開始時は離脱症状の乗り越えに専念し、禁煙が安定してくる6～8週以降に体重コントロール開始をお勧めします。それでも気になる場合は、次の点に留意しながら体重コントロールをしましょう。

・1日1回体重測定をする ・適度な運動を心がける ・規則正しい食生活 ・間食はカロリーの低い物を選ぶなどの工夫

本人ができること

禁煙治療

- ・施設基準を満たした施設
- ・患者基準を満たす患者

に対して2006年4月から禁煙治療に健康保険が適用されるようになりました。12週の間5回の禁煙治療に保険が適用されます。貼り薬や飲み薬があり、薬局で販売されない大きなサイズのニコチンパッチの処方でもでき、飲み薬ではニコチンを含まないタイプのものであり、離脱症状の緩和だけでなく、喫煙による満足感を抑制する作用のある薬の処方があります。

禁煙をサポートのコツ

1. 少しでもタバコを吸わないでいられたら、とにかく褒めてあげる。
2. タバコを吸いたくならないように環境を整備する。タバコライター・灰皿等の喫煙具は処分したり、吸っていた場所の掃除をするなど
3. 禁煙に役立つ小物(ガムや昆布など)を買っておく。
4. 時々褒美をあげる。高価な物でなくても、お祝いをする気持ちを表しましょう。
5. 気分転換ができるようにしましょう。タバコのことを考えない環境作りをし、気分転換を促しましょう。
6. できるだけ声をかけてあげる。
7. 大目に見る。禁煙開始から2週間は離脱症状の強い時期です。イライラして当たられたり、眠くて集中できない場合もあるので「離脱症状のせい」と考え、できるだけ大目に見ましょう。

周りの人のサポート

医師のひと言

ビタミンDの役割

ビタミンDは脂溶性ビタミンで、小腸で食物からのカルシウムやリンの吸収を促進し、骨や筋肉を丈夫に保つ働きがあります。また最近の研究では、免疫細胞の合成に関わり、体内に侵入してくる細菌やウイルスを撃退するために必要なことが分かってきました。

人は食事からの摂取と日光紫外線による体内合成の両方を使って、必要なビタミンDを得ています。食物としては、きのこ類や魚類の脂身に多く含まれていますが、必要量を食事だけから摂るのは困難であり、多くの人は半分以上を日光紫外線に依存しています。近年、短時間の外出でも日焼け止めのクリームを塗るなどして紫外線対策を行う人が増え、年間を通じて紫外線を避ける傾向が強くなっています。加えて今回の新型コロナウイルスによる自粛の影響で、例年になく日光を浴びる機会が少なくなっている状況です。ビタミンDが欠乏すると、カルシウムやリンを吸収できず、骨軟化症や骨粗鬆症といった骨の異常の病気になりやすくなり、最近の研究では呼吸器感染症、自己免疫疾患、糖尿病、うつ病などに関連する可能性が指摘されています。

外出自粛などの影響で出歩く機会が少なくなりますが、時折屋外に出て日光に当たる習慣を作りましょう。

環境検査部門のご紹介 ～凍結防止剤の検査について～

暖冬だった昨年とは違い、今年の冬は寒さが続き積雪が多い冬となっています。この時期に心配されるのが道路の積雪や凍結です。凍結を防止するために活用されているのが凍結防止剤です。

凍結防止剤とは？

道路上の雪や溶けた水は気温が下がると0℃で凍り始めますが、凍結防止剤が水と混ざると凝固点が低下して0℃以下でも水は凍らなくなります。

凍結防止剤を道路に撒くことで、気温が氷点下になっても路面凍結が起りにくくなります。

凍結防止剤には主成分の純度が適正であることや、環境に影響を及ぼす有害物質が基準に適合しているか等の品質規格があります。

この規格を満たしているかを確認するため、当事業団では凍結防止剤の検査を行っています。



↑ 凍結防止剤(塩化ナトリウム)

検査項目	検査内容
(1)純度	凍結防止剤に含まれる塩化ナトリウムの重量割合を測定する
(2)粒度分布	ふるい分け試験にて粒径毎の重量や最大粒径、平均粒径を測定する
(3)異物異臭	異物が含まれていないか、異臭は無いかを確認する
(4)有害物質	環境に影響を及ぼす有害物質が基準に適合しているかを検査する

↑ 検査項目の一例(事業体によって基準は異なります)

凍結防止剤の規格項目や基準は散布する作業状況や保管方法、周辺環境など、地域特有の条件に合わせて、各事業体が決定しています。

例えば、粒度分布は散布する方法(散布車など)により使いやすい大きさが異なるため、事業体によって求められる粒径が異なります。

当事業団では、お客様が求められる規格基準に基づいて各種検査を行っています。



↑ 分析の様子(左:粒度分布、右:有害物質(金属))

当事業団ではこの他に河川水、地下水、工場排水、温泉水、飲料水など様々な水質検査を行っています。また廃棄物・土壌分析、悪臭測定、ばい煙測定、騒音振動測定などの環境検査・測定や食品検査も行っております。

検査に関するお問い合わせ先

東部・中部・・・本部:総合保健センター(立川事務所)
環境事業部(TEL:0857-30-4859)
西部……………西部健康管理センター
環境検査課(TEL:0859-21-3343)

Advice

健康診断 Q&A

Q. フリンクマン指数とは何ですか？

A. 喫煙による人体への影響を予測する指標の1つです。

フリンクマン指数(BI) = 喫煙年数 × 1日の本数 で計算できます。

喫煙は、がんや虚血性心疾患、歯周病など様々な疾患の原因となります。肺がん、喉頭がん、食道がん、その他様々ながんにも、喫煙年数・本数が影響するというデータもあり、BI 600以上でハイリスクとされます。

(例) 喫煙年数 30年 × 1日 20本 = BI 600

逆に禁煙の効果も分かってきていて、禁煙期間が長くなるほど、肺がんのリスクも下がることが分かっています。自分のために、周りのために、ぜひ禁煙しましょう！



栄養と食生活

タバコによって疲れた身体、食事で回復しましょう

身体のためにはタバコをやめることが一番良いですが、わかってもやめられない方はたくさんおられると思います。そこで、やめたいと思っている方や禁煙に取り組み中の方の体を癒す食事のポイントについてご紹介します！

ニコチンがビタミンCの吸収を妨げたり、煙の成分の一部が体内のビタミンCを破壊する

喫煙によって…

体内の細胞が酸化していき、老化が進み、がんや生活習慣病の原因に…

必須！ビタミンC補給

タバコを吸う人は、吸わない人に比べて**ビタミンCを約2倍近く消費する**といわれています。ビタミンC豊富な**野菜、果物、いも類**を積極的に摂って不足したビタミンCを補給しましょう。

- ☆ビタミンCは熱に弱く、水に溶けやすいので、加熱時間や水にさらす時間は短めに！（※ジャガイモなどのいも類に含まれるビタミンCは加熱によって壊れにくい）
- ☆一度にたくさん摂っても余分なものは尿として排出されてしまうので、3食の食事で分けて摂りましょう

抗酸化物質で細胞の老化を防止！

抗酸化物質は、細胞を老化させる体内での有害な反応や物質を取り除いてくれます。抗酸化作用のある食材をたっぷりと摂りましょう。

<食品例>

玄米や麦ごはん、種実類(アーモンド・ゴマ等)、緑黄色野菜・柑橘類、たまねぎ、ニンニク、豆腐や納豆等の大豆製品 etc…



心の健康

心の健康対策について～第1弾 依存症について～

心の健康対策というテーマで、うつ病や自殺、依存症などについて現状や国の対策などをシリーズでお送りします。今回は、国の依存症対策についてお伝えします。

厚生労働省は

依存症の理解を深める普及啓発事業を実施します

依存症に関する偏見、差別を解消し、依存症者や家族に対する適切な治療・支援につながる行動変容を促すことを目的として、普及啓発事業を実施します。

【具体的取組】

- ・ 依存症対策関連予算より相談拠点や医療機関の充実を図る事業を展開
- ・ 都道府県及び指定都市では、相談員を配置した相談拠点の設置を進めている
- ・ 依存症の相談支援に当たる職員、医療従事者、生活支援者を対象とした研修の実施
- ・ 依存症専門医療機関や依存症治療拠点機関、相談拠点の整備を進めるとともに、自助グループを含む民間団体の支援を通じて地域整備を行う
- ・ 普及啓発リーフレットの作成 ・ 相談機関等の情報提供
- ・ 依存症に関する調査、研究を行う

依存症は、適切な治療とその後の支援によって回復可能です。正しい知識と理解を持ち、早めの相談・治療・支援へつなげていくことが回復への大事な一歩です。

Information & News & Topics

◎ 特定化学物質「溶接ヒューム」・「塩基性酸化マンガン」について

令和3年4月1日から改正「特定化学物質障害予防規則」等が施行されます。(一部、経過措置があります)

作業内容	特定化学物質(旧)	特定化学物質(新)
金属アーク溶接等作業(屋内作業場での継続作業)	-	溶接ヒューム
金属アーク溶接等作業(屋外作業場等)	-	溶接ヒューム
金属アーク溶接等作業以外	「マンガン及びその化合物(塩基性酸化マンガンを除く)」	「マンガン及びその化合物」 ※塩基性酸化マンガンも含む

溶接ヒュームとは、金属アーク溶接作業等で加熱により発生する、粒子状物質です。作業内容により、次の措置が必要です。

換気の実施、保護具の使用、掃除の実施、特定化学物質作業主任者の選任、作業環境の測定、特化物健康診断の実施、など

また、金属アーク溶接等作業に常時従事する場合は、上記とは別に「じん肺健康診断」の実施も必要です。



2021年2月 マンサク

◎ 令和2年度浄化槽管理士研修会

令和3年2月5日(金)、一般社団法人鳥取県浄化槽協会主催の、令和2年度鳥取県浄化槽管理士研修会が開催されました。コロナ感染対策をとりながらの開催でした。この研修会に、保健事業団職員が講師として参加しました。

<講演>

「鳥取県における浄化槽法定検査結果の概要と水質検査(BOD)について」

- ・判定結果(適正・概ね適正・不適正)と判定要因項目、判定基準について
- ・BOD測定値と透明度との相関関係について



◎ マイナポータルで特定健診情報が閲覧可能になります

マイナンバーカードを健康保険証として利用するための申込受付が始まっています。

準備が整うと、マイナポータル(政府が運用するオンラインサービス)で特定健診の結果などが閲覧できるようになります。

健康管理に役立つとともに、医療機関を受診する際に、健診の結果や過去に処方された薬を医師に見せるなど、健康情報を正確に伝えることができるようになります。



◎ 令和3年度特定健診・がん検診等に係る各種検診業務打合せ

令和3年1月13日(水)、保健事業団が受託する住民健診の打合せを開催しました。

今回は、コロナ対策のため、WEB会議で開催し、令和3年度に向けた説明・意見交換を行いました。

<発表>

『胃がん検診におけるHp検査の役割』

- ・ピロリ菌、ペプシノゲンと胃粘膜の状態の関係
- ・検査結果の集計

URL <http://www.hokenjigyoudan-tottori.or.jp/>

本部:健診センター

〒680-0845
鳥取市富安2丁目94-4
Tel:0857-23-4841(代)
Fax:0857-23-4892



西部健康管理センター

〒689-3547
米子市流通町158-24
Tel:0859-39-3288(代)
Fax:0859-39-3277



本部:総合保健センター

〒680-0061
鳥取市立川町六丁目176
Tel:0857-23-4843(代)
Fax:0857-23-4862

本部:吉方温泉分室

〒680-0841
鳥取市吉方温泉3丁目75-1
Tel:0857-27-0175
Fax:0857-27-0176

中部健康管理センター

〒682-0814
倉吉市米田町二丁目81番2
Tel:0858-27-1223(代)
Fax:0858-27-1224

