

■□■□■□■□■□■□■ Occupational Health Promotion Center ■□■□■□■□■□■□■

--- 2010 / 10 / 5 ---

おおいた産保メールマガジン 第 70号

発行:大分産業保健推進センター 所長 三角 順一

<http://www.oita-sanpo.jp/>

■□■□■□■□■□■□■

Oita

■□■□■□■□■□■□■

## INDEX

### ◆ 所長からのメッセージ ◆

「再び禁煙の勧め」

### ◆ TOPICS ◆

- ・「職場におけるメンタルヘルス対策検討会」の報告書取りまとめ
- ・ 自殺・うつ対策の経済的便益(自殺やうつによる社会的損失)
- ・ メンタルヘルス総合情報サイト

### ◆ お知らせ ◆

- ①「平成22年度大分県衛生管理者研修交流会」開催案内
- ② 精神科医等の研修会の開催案内

### ◆ 相談員の窓 ◆

アンケートによる社員管理について

### ◆ 研修・セミナーのご案内 (10月・11月)

◆◇+.....+◇◆

### ◆ 所長からのメッセージ ◆

「再び禁煙の勧め」

大分産業保健推進センター 三角 順一

本日 10 月 1 日より、たばこが主要銘柄で、1 箱当たり、110 円から 140 円の値上げになりました。毎日 1 箱吸っている人にとっては、1 年間で 39,600 円から 51,100 円の値上げになります。この金額は、値上げ分であって、元々、1 箱 300 円であるから、これからもタバコを吸い続けると、たばこ代を 1 年間で、最大 149,650 円も、支払うことになります。30 歳の方が、80 歳まで、今後 50 年間吸い続けると仮定すると、7,482,500 円もタバコ代を支払うことになります。

喫煙者の方にとっては、頭の痛い値上げで、喫煙が、税負担による国家への貢献だとばかり言えない人も増えているようです。喫煙による国の経済的利益は、3 兆 2 千億円になるそうですが、一方、喫煙による国家の経済的損失は、喫煙者の超過医療費、逸失される労働力の損失、間接喫煙者の医療費及び火災による損失を合計すると、7 兆 3 千 246 億円で、差引 4 兆千 246 億円の損害となるとの試算が、報告されています。喫煙による健康被害と共に、財政面からも国民に負担を強いていることを今こそ喫煙者は、認識すべき時に来ているように思います。

今回の値上げに際し、製薬会社ファイザーの喫煙者 9,000 人について行った調査によると、53.3%の人が、禁煙する意思を持っていると回答したことが報じられています。

また副流煙による非喫煙者の肺がんについて、改めて国立がんセンターより医学的証拠が発表されております。

この時期に、もう一度、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種類を超えるとも言われております。  
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、白髪の3分の1が、黒い髪になったことが知られております。食欲も出てきたのかもしれませんが。
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、認識する。
- (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考える。
- (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. 禁煙当日行うこと

- (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。

本日から、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 ◆

・「職場におけるメンタルヘルス対策検討会」の報告書取りまとめ～「プライバシーに配慮しつつ、職場環境の改善につながる新たな枠組みを提言～

<http://www.haisin.mhlw.go.jp/mhlw/C/?c=155371>

・自殺・うつ対策の経済的便益(自殺やうつによる社会的損失)

<http://www.mhlw.go.jp/stf/houdou/2r9852000000qvsy.html>

・メンタルヘルス総合情報サイト

<http://www.haisin.mhlw.go.jp/mhlw/C/?c=155521>

◆◇+.....+◇◆  
◆ お知らせ ◆

①「平成22年度大分県衛生管理者研修交流会」を10月14日にトキハ会館で開催します。

② 大分産業保健推進センターでは厚生労働省から委託を受け、「精神科医に対する産業保健に関する研修」「産業医に対するメンタルヘルス対策等に関する研修」を10月23日に大分県教育会館で開催します。

◆◇+.....+◇◆  
◆ 相談員の窓 ◆

アンケートによる社員管理について

基幹相談員 吉良 一樹

ある日、某情報通信業の会社から電話がかかってきました。「1ヶ月前、インターネット接続のルーター不具合の問い合わせに、電話に出た担当者の対応に問題はなかったか」の調査だということです。「言葉遣いは良かったか」「説明はわかりやすかったか」「電話の切り方に問題はなかったか」という質問に、かすかな記憶をたよりに答えながらも、社員の管理がとうとうここまで来たか！とビックリしました。

もともと、サービス業、とりわけ飲食店やホテルなどではサービスについて、「挨拶はよかったか」「明るく元気に対応していたか」などの質問が書かれたアンケート用紙が置かれている店がありました。確かに、アンケート用紙を置いている飲食店やホテルは、置いていないところより接客態度がいい印象を受けます。実際、お客さんからのクレームも減ったという話もありますから、経営者にとってアンケートは好感触のようです。

しかし、社員にとってみれば逆で、これが大きなストレスとなっているということもあります。レストランやホテルでの仕事は、もともとマニュアルどおりに仕事をするのが求められているのが普通ですから、お客さんからの評価は、何かよいサービスをしたかどうかよりも、ミスをしたかどうか集中します。お客さんの声が、「挨拶の声が小さい」「おしゃべりが多い」などといったマイナス評価ばかりだと社員は萎縮してしまいます。さらに、名指しのクレームを職場に掲示されようものなら、大きなストレスとなり体調不良になるでしょう。それに、仕事に対して前向きなモチベーションを持つことなど到底できません。

つい先日、ある病院の病院機能評価に関連した患者満足度調査のアンケートに答える機会がありましたが、アンケートの質問内容はサービス業のそれとほとんど同じものでした。このままいくと、病院もマニュアルで仕事をする職員ばかりになるのではないかと思わず不安になりました。





