



健康管理センターだより



32号 2021年4月1日発行

禁煙外来で「卒煙」できました！

— 本学附属病院の禁煙外来に通院【11月～1月（3ヵ月）計5回受診】 —

「禁煙達成」した河野 竜一郎 君（薬学部4年）にインタビューしました。

— 令和3年2月10日実施 —

禁煙のきっかけは？

父と弟が禁煙し家族では自分だけが喫煙者となり「やめなよ！」と親から言われた。

本学附属病院の禁煙外来を選択した理由は？

面倒な手続きを全部、健康管理センターがやってくれて、お金だけ持って行けばよく楽だった。（1度他の禁煙外来で面倒な手続きのため諦めた）

良かったところは？

相談に行ったらすぐに禁煙外来に受診でき、すぐに処方してくれて禁煙できたこと。融通がきくところ。

振り返ってみて喫煙の要因は？禁煙して気づいたことは？

タバコを吸わないと頭痛や倦怠感がでてきて、体調が不調になり我慢できず喫煙し続けていた。チャンピックスを内服することで頭痛・倦怠感がなくなり身体的に楽になりスムーズに禁煙でき、タバコを吸わなくてもよくなった。

最後に伝えたいことはありますか？

喫煙者はタバコが悪いこともお金がかかることも知っている。くどくど言わなくても「健康管理センターへ相談に来さえすればすぐに治療開始でき、禁煙実行できる」と大きな声で伝えたい。



薬学部4年
河野 竜一郎 くん

<禁煙外来通院経過>

- 10/30 禁煙外来申込
- 11/2 受診（初回）
ザルビックス処方8日分
禁煙スタート
- 11/4 （電子処方使用）
- 11/16 受診（2回目）
電子処方（パイ）をやめるよう主治医から指導され使用中
夜間頻尿（副作用）
ザルビックス処方14日分
- 11/30 受診（3回目）
電子処方（パイ）使用回数半減するも使用していた
（完全に電子処方使用中）
ザルビックス処方21日分
- 12/14 受診（4回目）
吸いたい気持ちのまま出る（禁煙中）
副作用なし
ザルビックス処方35日分
- 1/25 受診（5回目）
吸いたい気持ち出ない
（内服も忘れたり）
→終了

<健康管理センター保健師から>

一般的に禁煙外来は初回受診でザルビックスを処方されて8日目から禁煙をスタートし3ヵ月（5回）で終了します。河野君の場合は初回受診から禁煙を開始し、後に電子処方を使用していたことが判明した為、実際は11/30から完全な禁煙となりました。3月10日現在で禁煙継続中です。今後も1年間は連絡を取り誘惑に負けないよう禁煙支援していきたいと思っております。

今現在喫煙している方へ、どうぞ気軽に健康管理センターへいらしてください。または電話をください。スムーズな禁煙のお手伝いをします。

禁煙相談外来（お知らせ）

◆ 毎週 月曜日（午後）3時～4時30分（本学職員・学生限定）

◆ 附属病院 D 外来

◆ 予約先 ☎ 予約：健康管理センター 019-651-5110（内線5118）

※事前に紹介状を作成しますので保険証持参し健康管理センターへいらしてください

◆ 参考（診療費等）：初診料+処方料=4,000円+消費税+薬剤料（院外処方）

再診料=2,000円+消費税+薬剤料（院外処方）

※コスモス館1階 調剤薬局（24h対応）



環境の変化に伴うストレスの影響に気づき、早めの対処を!!

新年度が始まり、仕事のみならず私生活を含めて様々な生活環境の変化に対して、適応していくことが必要なため、ストレスを抱えやすくなる時期です。加えて、新型コロナウイルス感染症の発生以降、感染予防を心掛けた一定の緊張度をもった生活や、イレギュラーな仕事への対応などのストレスも持続しています。昨年度の健康管理センター相談室での対応においても、これらの影響の一端が垣間見えました。**ストレスを抱えやすい状況下では、自身のストレスに気づき、周囲の資源を活用しながら、早めに対処・ケアすることを心掛けましょう。また、周囲にストレスフルな人がいることを念頭に置きながら、可能な範囲でサポートを提供できると良いでしょう。**以下の内容も参考にしてください。



▶ 新入職者や異動等で環境が変わった方へ

- ・ 居住環境や諸手続きなどを早めに済ませ、落ち着いて生活が送れる環境を確立しましょう
- ・ 生活リズムを保ち、意識的に休養やリフレッシュなど取り入れてセルフケアに取り組みましょう
- ・ 報告、連絡、相談等のコミュニケーションを通して、自身がサポートを受けやすい環境を構築しましょう

▶ 管理職の方へ

新入職者はもちろんのこと、異動してきたスタッフの状況にも目を向ける必要があります。これまでのキャリアから「大丈夫」、「できるはず」と捉えられることで周囲からのサポートを得ることが難しくなっていたり、自分のことを責めたり、と周囲が考える以上に困難を抱えている場合があります。異動時のストレスを抱えやすい状況を理解いただき、状況把握を通して適宜必要なサポートに繋げてください。

健康管理センター相談室では、臨床心理士が職員の方の様々な困りごと、悩みごとに対応しております。ストレスの対処方法や不調が見られる職員への対応方法などの相談も可能ですので、ぜひご利用ください。

相談申込アドレス：shinrisoudan@j.iwate-med.ac.jp



長時間労働への注意喚起 ～ 産業医から ～



「働き方改革関連法」が改正され2年が経ちます。職員の方々、職場には何か変化は感じられましたか？年次有給休暇5日/年の取得が義務付けられ、また、時間外労働時間の上限が引き下げられた一方、仕事量は変わっていないので、必ずしも働き方改革による効果が表れていないことが懸念されます。

そこで、各部署における上司と部下の労務管理（労働時間管理）に対する認識の共有が、今求められています。労働時間を正しく把握するだけでなく、過剰な残業など問題が生じている場合は、上司、特に管理職が仕事分担の考慮など、部下の適正な労働時間の設定に努める必要があります。

例：「職場の1人が毎日残業に追われている」

- ➔ 声をかけましょう「何かお手伝いできることはないですか？」「何で困っているのですか？」「上司に掛け合ってみましょうか？」
 - ➔ 上司は部下の労働時間を把握しましょう。また、残業を減らす具体的対策を立てて下さい。
➡ **他の人へ業務を分散など**
- (注)「早く帰れ！」「残業はするな！」など業務分担などの調整をせず、ただ早く帰らせようとするだけでは何も解決しません。
- ➔ 業務整理も必要です。上司が現場の状況をしっかり把握して部下の業務分担の見直し、効率化することも大事です。また、職場全体で話合うのも状況によっては有効です。そうすることで、労働時間適正化への解決策が見えてきます。

管理者は職員の労務管理に努め、職員も上司に働きかけ労働や環境改善に努めていただきたい。
(長時間労働者を放置した場合、安全配慮義務違反になる可能性があります)

TEL: 019-651-5111(代表) 内線 5019/5022(矢巾) ホームページ: <http://w3j.iwate-med.ac.jp/kenkou/index.html>

E-mail: kenkou@j.iwate-med.ac.jp(健康管理センター代表) shinrisoudan@j.iwate-med.ac.jp (相談室専用)

hokenshisoudan@j.iwate-med.ac.jp (保健師専用)

発行: 岩手医科大学 健康管理センター