



健康管理センターだより



37号 2023年10月1日発行

大学敷地内は全面禁煙です！

健康増進法に基づき、2019年4月より、キャンパス・病院を問わず敷地内全面禁煙となっています。



健康増進法とは？

2002年に公布された法律で、健康づくりに取り組むことを国民の責務としています。この中に受動喫煙の防止があり、法律に盛り込まれたのは初めてです。この時の受動喫煙の防止は、努力義務として推奨されていました。しかし、受動喫煙による健康被害が問題視されてきたことで、2018年に健康増進法の一部を改正する法律が公布され、努力義務だった受動喫煙の防止が、果たさなければならない義務となりました。

具体的には、次の3つの趣旨があります。

- 「望まない受動喫煙」をなくす
- 受動喫煙による健康への影響が大きい子ども、患者などに特に配慮
- 施設の類型・場所ごとに対策を実施

これらのことから、教育機関、医療機関である**本学は、「敷地内全面禁煙」と**しています。

禁煙



敷地内全面禁煙とは？

屋内禁煙はもちろんのこと、駐車場も敷地内なので、**駐車場に停車中の車内で喫煙することもできません。**

受動喫煙とは？

フィルターなど吸い口から喫煙者が吸い込む煙を「主流煙」といい、喫煙者が吸って吐き出した煙を「呼出煙」といいます。また、火がついた部分から立ち上る煙のことを「副流煙」といいます。空気中には、呼出煙と副流煙が混ざって漂っています。それらにさらされることが受動喫煙です。**煙に含まれる発がん性物質などの有害成分は、主流煙より副流煙に多く含まれるものもあります。**

喫煙中の煙だけでなく、吸い終わって45分間は体内(呼気など)から有害物質が放出されています。**45分以内に周りにいた人は、受動喫煙にあったこととなります。**



加熱式タバコは煙が少ないから害も少ない？

加熱式タバコはタバコではない、と思っている人もいますが、タバコです。加熱式タバコの煙にも有害な化学物質は含まれています。紙巻タバコより加熱式タバコの煙の方に有害成分が多いものがあったり、測定や評価がなされていない成分も多かったりするため、加熱式タバコは害が少ない、とは言い切れません。

敷地から一歩でも外に出ればタバコは吸える？

望まない受動喫煙をなくす観点から、**どのような場所であってもタバコから発生する煙に他人が曝露されないように配慮が必要**です。タバコの煙は風下では25mまで届くことが確認されています。近くには通学路があるため**子どもへの配慮、通院している患者への配慮も必要**です。



禁煙に向けて

タバコに含まれるニコチンには依存性もあり、本人の意思だけではやめられない現状もあります。健康管理センターでは禁煙支援、禁煙相談外来の案内をおこなっています。禁煙を考えている方は、健康管理センターへご相談ください。職員・学生向けの附属病院の禁煙相談外来は、禁煙内服薬出荷停止のため休診中ですが、内丸メディカルセンターではその他の補助薬を処方し実施しています。ぜひ活用してください。

内丸メディカルセンター 禁煙外来(保険適応・完全予約制)

◆第1・4土曜日 9:00~11:30

◆電話番号 019-613-6111 患者サポートセンター

禁煙外来受診希望とお伝えください

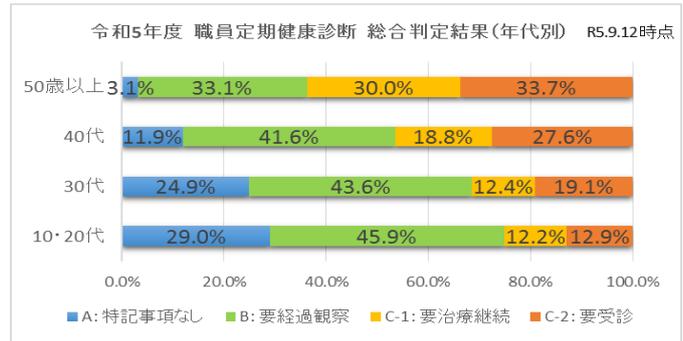


令和5年度 職員定期健康診断結果について

～「定期健康診断 C-2（要受診者報告書）」を提出しましょう！！！！～



本学職員の受診者は3188名で、受診率は99.9%でした。総合判定の結果をみると約23.2%の人がC-2(要受診)と判定されています。健康管理センターでは、C-2(要受診)者に「C-2(要受診)者報告書」の提出を求めています。令和4年度の受診報告書の提出率は54.2%で、受診率が低い状況です。本学は、医療・教育を提供する機関であることから、自主的な健康管理の努力が求められており、健康



体で働くのが労働者の義務でもあります。また、東北厚生局から受診及び報告について厳しく指導を受けており、病院の評価にも直結します。「C-2(要受診)」と判定された方は、早急に受診し、報告書を提出してください。受診をすることで疾病の早期発見や、生活習慣の見直しに繋がります。

健康のための一歩を踏み出そう！

「C-2(要受診)」項目の内訳では、毎年LDLコレステロールやTG(中性脂肪)、肝機能(AST・ALT・γ-GTP)が上位3つを占めています。自覚症状がないと放置してしまいがちですが、少しずつできることからご自身の生活や環境を振り返ってみましょう。



☑ アルコール節酒チャレンジ

アルコールのとり過ぎは血圧や中性脂肪の上昇、肝機能の低下につながります。1日当たりの飲酒目安量は、ビールだと男性 500ml、女性 250ml 程度です。コップを小さくするなど、毎日の飲酒量を意識してみましょう。

🚭 卒煙チャレンジ

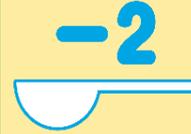
喫煙はHDLコレステロール値(善玉)を下げ、中性脂肪増加・動脈硬化を引き起こす元となります。健康管理センターでは禁煙支援や内丸メディカルセンターでの禁煙相談外来の案内を行っていますので、ぜひご相談ください。

☑ +10分(プラス・テン)から始めよう！

今より10分多く身体を動かすだけで、健康寿命を延ばせます。継続した運動は脂肪を燃焼し、脂肪肝(肝機能)の改善や、LDLコレステロールの低下につながります。まずはできることから始めましょう！(歩幅を広くして早く歩く・徒歩や自転車移動を選択する・ながらストレッチ・階段を使うなど)

☑ 主食・主菜・副菜をそろえ、食事をおいしくバランスよく

炭水化物や甘いもののとり過ぎは中性脂肪の増加につながります。代わりに大豆製品や野菜、海藻類など食物繊維を増やすことで、LDLコレステロールの低下につながります。

<p>毎日のくらし</p>  <p>牛乳・乳製品で健康生活</p> <p>20代～30代の3人に1人が牛乳・乳製品をとっていません。カルシウムとたんぱく質がバランスよく含まれる、牛乳・乳製品をとってあなたの未来も健康に。</p>	<p>毎日野菜を</p>  <p>野菜で健康生活</p> <p>大人が1日に必要な野菜の摂取量は350g。これは日本人の平均摂取量にもう1皿加えた量に相当します。</p>	<p>-2</p>  <p>減塩で健康生活</p> <p>目標は現在の摂取量から-2g。だし・柑橘類・香辛料等を使って、おいしく減塩。栄養表示を見て、かしこく減塩。</p>
--	---	---

<参考> 厚生労働省 アクティブガイド・食生活改善普及運動

TEL:019-651-5111(代表) 内線 5019/5022(矢巾) ホームページ: <http://w3.iwate-med.ac.jp/kenkou/index.html>

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

hokenshisoudan@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