

禁煙のススメ！快適な職場環境を目指して

Health is not built in a day

たばこの煙には有害物質が含まれており、その影響は、喫煙者自身の健康被害はもとより、被喫煙者の「受動喫煙」による健康被害も小さくありません。働く人が長い時間を過ごす職場は、特に受動喫煙による影響を大きく受けていると言えます。

職場における受動喫煙防止対策を巡る動きとしては、平成4年以降の「労働安全衛生法」では快適職場環境形成の努力義務が、また、平成15年に施行された「健康増進法」や、平成17年2月に発行された国際条例「たばこの規制に関する世界保健機関枠組条例 (FCTC)」では、住民、利用者、労働者などがたばこの煙にさらされることから保護する事が明記されています。また、平成22年6月に閣議決定された「新成長戦略」では「受動喫煙のない職場の実現」を2020年までの目標としています。



喫煙による職場への影響

① 喫煙による作業効率の低下

よく、「たばこは集中力を高める」「たばこがストレスを解消する」と言われていますがそれは誤解です。決して喫煙が効率を上げているわけではなく、ニコチン欠乏によるイライラなどの離脱症状をたばこで和らげているに過ぎません。むしろ、ニコチン切れのストレスという余分なストレスと戦うことになってしまいます。

② 従業員の健康被害

喫煙者自身の健康被害と、受動喫煙（二次喫煙）による健康被害があります。この後者の受動喫煙による健康被害は、非喫煙者だけの話ではありません。喫煙者自身も、実は受動喫煙による健康被害を受けています。喫煙室という狭い空間に押しやられた喫煙者は互いのタバコの煙により高濃度の受動喫煙の害にさらされるのです。

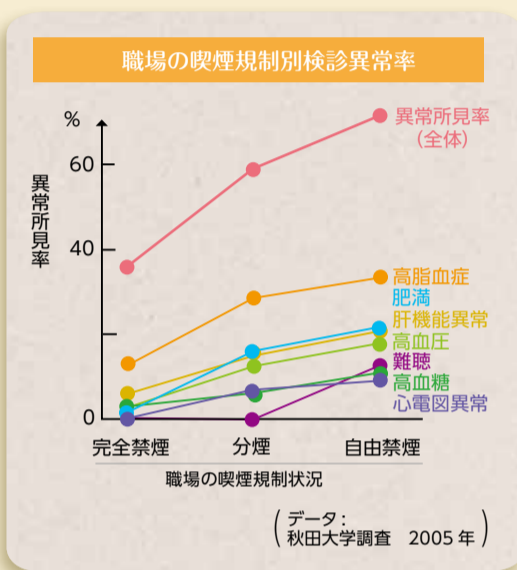
また、喫煙によって「うつ」のリスクが約2倍上昇することがわかっています。上述した「たばこがストレス解消にならない」こともこのデータで読み取れます。また、職場の受動喫煙により、糖尿病リスクが81%増加することもあまり知られていません。



職場内禁煙の動きも

最近では、職場内完全禁煙化に取り組む事業所も増えています。禁煙の動機付けにもなり、禁煙率が高まること、職場内完全禁煙化した企業の職場健診の異常所見率が低いこともわかっています。

雇い主の観点、労働者（喫煙者、非喫煙者の両者共）の健康の観点の両方から考えますと、「分煙」をさらに進めた、「職場内完全禁煙化」は最善の健康対策として重要な意味を持つものと評価されます。



禁煙のサポート

平成18年より禁煙治療に健康保険等が適応され、禁煙を希望する方の負担も軽くなりました。禁煙治療を健康保険等で受けるには、一定の要件を満たすことが必要ですが、要件を満たさない場合でも、自由診療で禁煙治療を受けることができます。（那覇市内では、33か所の医療機関で治療を受けることが可能です。）

最近の話題 “Third-hand smoke”

みなさんは、“サードハンド スモーク（三次喫煙、有害残留物質）”という言葉をご存じでしょうか。これは、目には見えないけれども、喫煙者の家のクッションやカーペット、喫煙者の髪の毛や衣服にまとわりつき、部屋からたばこの煙がなくなった後も長期間染みついて残っている発ガン物質などの有害物質による影響のことを指します。2009年にアメリカで初めて提唱された比較的新しい概念で、特に床やソファの上で遊んでいる幼い子供に影響する可能性が指摘され、近年話題となっています。

お問い合わせ 健康増進課 ☎853-7961 (内線 6009)

市が認証する「健康づくり協力店」のこだわりのレシピ紹介

こだわりのレシピ

「イナムドゥチ」 1品の調理時間:60分 (1人分 カロリー:97kcal、塩分:1.0g)

- 材料(10人分)
- 豚だし汁 660ml
 - かつおだし汁 1200ml
 - 豚肉(ゲーヤヌジー) 300g
 - 乾燥しいたけ 10枚
 - イナムドゥチ用こんにやく 260g
 - イナムドゥチ用みそ 100g
 - ピーナッツバター 30g
 - カステラかまぼこ 80g



ワンポイント
だし汁と具材を合わせたら、先にみそで味付けて、その後にピーナッツバターで味をととのえます(順番が大切!).

- 作り方
- ①豚だし汁、かつおだし汁をとる。(材料は※参考)
 - ②豚だし汁で使用した豚肉、水に戻したいだけを短冊切りにする。
 - ③豚だし汁、かつおだし汁、②、こんにやくを鍋に合わせて、沸騰させる。
 - ④みそを溶き入れた後、ピーナッツバターを溶き入れる。
 - ⑤最後にカステラかまぼこを短冊切りにして加える。

※〈豚だし汁の材料〉
水2100mL、ダシ骨1kg、豚肉(ゲーヤヌジー)300g
※〈かつおだし汁の材料〉
水1200mL、かつお節33g

Good

「イナムドゥチ」は昔からお祝い事など大勢が集まる行事で振舞われた、ハレの日の料理です。「イナ」は「猪」「ムドゥチ」は「もどき」のこと。かつて本島全土に生息した猪肉を使っていたが、森林開発が進み次第に猪が中南部から姿を消し、代わって豚肉が使われるようになったことから猪料理をのんで「イナムドゥチ」と名付けられました。疲労回復を促すビタミンB1豊富な豚肉料理で師走を乗り切っていきましょう。

健康づくり協力店『琉球料理 風味』

住所:那覇市首里久場川町2-154-9 電話:885-4649
営業時間:11:30~14:00(ラストオーダー) 定休日:日・祝祭日

お問い合わせ 健康増進課 ☎853-7961 FAX 853-7965