



岡山産業保健推進センター

《おかやまさんぽメールマガジン》 第27号 2010年5月6日(木)

発行 岡山産業保健推進センター 所長 石川 紘



I N D E X

1 相談員アドバイス

『「軽い」タバコは健康影響も軽いのか！？』

産業医学相談員 中村 武博

2 センターからのお知らせ(相談・研修・行事案内等)

*2010 日本医師会認定産業医 生涯研修会

『メンタルヘルス対応専門集中研修』が開催されます

3 新着情報

4 トピックス

*平成22年度「世界禁煙デー」における取組及び「禁煙週間」の実施について

5 産業保健相談 回答例

*ニコチンパッチで禁煙に挑戦!

1 相談員アドバイス

『「軽い」タバコは健康影響も軽いのか！？』

産業医学相談員 中村 武博

タバコには、低タール、1mg、ライト、スーパーライトなどの表現が使われる

ことがあり、一見すると健康被害の危険性が軽減されているような感じがします。実際に健診などをしていると、「この間から軽いタバコに換えたんですよ。」と胸を張って(?)言われる受診者もおられます。おそらく、健康に気を付けていることをアピールする意図があったのでしょう。

しかし、「軽い」タバコは本当に健康影響も「軽い」のでしょうか？

タバコのパッケージなどに表示されているタールやニコチンの量は、国際標準化機構 (ISO) で規定したスモーキング・マシンによる測定法 (ISO 方式) で測定したタール値、ニコチン値です。

～タール・ニコチン含有量の測定方法 (JT ホームページより)～

「自動喫煙機」を使用し、決められた条件の下で主流煙の粒子部分を集めます。ニコチンは、集めた粒子を溶かして測定。タールは、その粒子の重さからニコチンと水分の重さを差し引いて測定します。

つまり、人間が吸うのと同じように機械に火のついたタバコを吸引させて、その煙に含まれるタールやニコチンの量を測定するという方法です。この測定方法で数値を下げるために「軽い」タバコには、吸引される煙を空気で薄めるための仕組みがあります。それがフィルター付近にある小さな穴で、タバコの煙を吸い込む際にこの穴から空気が流れ込んで煙が薄まります。

「薄まっているから有害性も軽減されている！」と思われるかもしれませんが、実際にはそうではありません。むしろ、本能的に強い刺激を求めて深く煙を吸い込んだり、無意識にフィルターの穴を唇で塞いだり、吸う本数が増えてしまったりと、タバコに含まれる有害物質をかえって多量に吸い込んでしまうために健康被害が大きくなる場合があると言われていています。

少なくとも、「軽い」タバコを吸っている人の方が通常のタバコを吸っている人より健康被害が少ないというデータ (医学的証拠) はありません。

JT のホームページ上にも、マイルドやライトの表示は健康影響についてではなく、味の特徴であることが書かれています (下記アドレス参照)。

<http://www.jti.co.jp/corporate/enterprise/tobacco/responsibility/signage/index.html>

「軽い」タバコのイメージ戦略にのせられて、
思わぬ健康被害を受けぬようくれぐれもご注意を！

2 センターからのお知らせ（相談・研修・行事案内・新着教材等）

■2010 日本医師会認定産業医 生涯研修会

『メンタルヘルス対応専門集中研修』が開催されます■

対 象 者：

日医認定産業医

基礎研修の単位は取れないが、参加を希望する医師

職場の健康管理に関わる保健師・看護師等産業保健職および人事労務担当者

日 時： 7/10（土）14：00～18：15

7/11（日）09：00～16：15

場 所： 岡山第一生命ビルディング 3階共用会議室

講 師： 高尾 総司（岡山大学院 疫学・衛生学分野 講師）

鈴木 越治（岡山大学院 疫学・衛生学分野 助教）

三橋 利晴（岡山大学院 疫学・衛生学分野 非常勤研究員）

植嶋 一宗（岡山大学院 疫学・衛生学分野）

受 講 料： 20,000 円

単 位： 更新研修 1 単位／実地研修 5 単位／専門研修 4 単位

メールフォームでのお申込は

⇒ <http://www.okayama-sanpo.jp/form-0710nat.html>

F A Xでのお申込は

⇒ <http://www.okayama-sanpo.jp/pdf/mousikomi/sangyouifax.pdf>

■ 産業医研修会 ■

産業医研修会・セミナーの情報・お申込はこちらからどうぞ

<http://www.okayama-sanpo.jp/index.htm>

対 象 者 :

日医認定産業医

基礎研修の単位は取れないが、参加を希望する医師

職場の健康管理に関わる保健師・看護師等産業保健職および人事労務担当者

受 講 料 : 2,000 円

場 所 : 岡山労災病院

日 時 : 5/20 (木) 19:00~21:00

研修テーマ: 『産業保健総論』『産業医活動の実際』

講 師 : 高尾 総司 (岡山大学院 疫学・衛生学分野 講師)

岸本 卓巳 (岡山労災病院 副院長)

単 位 : 生涯研修 専門研修 2 単位

日 時 : 6/10 (木) 19:00~21:00

研修テーマ: 『じん肺の読影の仕方と注意点』『じん肺読影実習』

講 師 : 岸本 卓巳 (岡山労災病院 副院長)

高尾 総司 (岡山大学院 疫学・衛生学分野 講師)

単 位 : 生涯研修 専門研修 1 単位 実地研修 1 単位

日 時 : 7/15 (木) 19:00~21:00

研修テーマ: 『メンタルヘルス対策の実際 (問題発生から休業編)』

『モデル書式を用いた原則に基づくメンタルヘルス・ケース対応』

*グループワーク

講 師 : 鈴木 越治 (岡山大学院 疫学・衛生学分野 助教)

高尾 総司 (岡山大学院 疫学・衛生学分野 講師)

単 位 : 生涯研修 専門研修 1 単位 実地研修 1 単位

メールフォームでのお申込は

⇒ <http://www.okayama-sanpo.jp/form-sangyoui.html>

F A Xでのお申込は

⇒ <http://www.okayama-sanpo.jp/pdf/mousikomi/sangyouifax.pdf>

■ 岡山産業保健推進センター主催セミナー・研修会 ■

場 所： 岡山第一生命ビルディング 3階 共用会議室

受 講 料： 無料

産業医研修会・セミナーの情報・お申込はこちらからどうぞ

<http://www.okayama-sanpo.jp/index.htm>

【健康管理研修会】

日 時： 6/1（火） 14：00～16：00

研修テーマ： 『熱中症について』

内 容： 地球温暖化やヒートアイランド現象で近年社会問題化しつつある、
熱中症の職場における対策について解説します。

講 師： 山本相談員

日 時： 6/2（水） 14：30～16：00

研修テーマ： 『健康診断後の事後処置について』

内 容： 健康診断後の事後措置についておさらいします。

講 師： 成松相談員

日 時： 6/10（木） 14：00～16：00

研修テーマ： 『職場のメンタルヘルス対策とコーチングの有用性について』

内 容： 職場のメンタルヘルス対策において重要なコーチングについて
わかりやすく解説します。

講 師： 道明相談員

日 時： 7/15（木） 14：00～16：00

研修テーマ： 『過重労働による健康障害とその対策』

内 容： 過重労働による健康障害とその対策について

分かりやすく解説します。

講師： 道明相談員

【産業看護研修会】

日時： 5/11（火） 14：00～16：00

研修テーマ： 『産業看護の定義・役割・職務』

内容： 産業保健に従事する看護職の基本について

講師： 福岡相談員

日時： 6/22（火） 14：00～16：00

研修テーマ： 『熱中症の予防』

内容： 熱中症予防の基本について

講師： 福岡相談員

日時： 7/13（火） 14：00～16：00

研修テーマ： 『保健指導パート I 保健指導に必要な8つの軸』

内容： 対象者の行動変容につながる大切な軸を考える。

講師： 福岡相談員

【労働衛生関係法令研修会】

日時： 6/14（月） 13：30～15：30

研修テーマ： 『自動車運転手の労務・健康管理』

内容： トラック、タクシー、バス業に従事する運転手に対する
「改善基準」の説明および過労防止

講師： 角南相談員

【メンタルヘルス研修会】

日時： 5/17（月） 14：00～16：00

研修テーマ： 『摂食障害について』

内容： 拒食症、過食症の基礎知識

講師： 勝田相談員

日時： 5/19（水） 14：00～16：00

研修テーマ： 『うつ病について』

内容： うつ病の診断と治療

講師： 大月相談員

日時： 7/21（水） 14：00～16：00

研修テーマ： 『パニック障害』

内容： パニック障害の診断と治療、対応について

講師： 大月相談員

産業医研修会・セミナーのお申込はこちらからどうぞ

<http://www.okayama-sanpo.jp/index.htm>

-
- ▼研修会の受付は3階共用会議室で行います。直接会議室へお越し下さい。
 - ▼今後、研修会開催場所に関しては変更になる可能性があります。
変更になった場合は、速やかに御連絡いたします。
 - ▼当センターの研修会、貸出教材、メールマガジン、ホームページの内容など各種事業に関する御意見、御要望を下記メールアドレスにEメールにて御遠慮なくお願いします。

E-mail : info@okayama-sanpo.jp

3 新着情報

■新着教材■

【図書】

04-284 よくわかる「健康会計」入門

4 トピックス

■平成 22 年度「世界禁煙デー」における取組及び「禁煙週間」の実施について■

世界 禁煙デー⇒ 5月31日（月）

禁 煙 週 間⇒ 5月31日（月）～6月6日（日）

たばこが健康に悪影響を与えることは明らかであり、禁煙はがん、循環器病等の生活習慣病を予防する上で重要である。

「健康日本21」やがん対策基本計画の目標でもある「未成年者の喫煙をなくす」ためには、喫煙による健康影響を認識させることが重要である。

また、「たばこの規制に関する世界保健機関枠組条約」に基づく第2回締約国会議において、「たばこの煙にさらされることからの保護に関するガイドライン」が採択され、我が国もより一層の受動喫煙防止対策が求められていることから、平成22年度においては、喫煙及び受動喫煙による健康被害等についての普及啓発を積極的に行うものである。（厚生労働省）

<http://www.mhlw.go.jp/topics/tobacco/kin-en/10.html>

5 産業保健相談回答例

■ニコチンパッチで禁煙に挑戦！■

《相談》

以前は医師にニコチンパッチを処方してもらっていたのですが、最近では薬局でも購入できるようです。

値段もほとんど変わらないのですが、何か違いはありますか？
今後も医師に処方してもらったほうがいいですか？

《相談員より》

処方薬と市販薬の大きな違いは2点

- ①処方薬は大・中・小の3サイズがあるが、
市販薬の方は中・小の2つで、大の代わりに中を使う
- ②処方薬は24時間貼付だが、市販薬は睡眠中は貼付しないのが一般的な使用法

⇒市販薬の方がより安全に使用できる。(市販薬のメリット)

- ・喫煙本数が多く、中サイズでは吸いたい気持ちが抑えられない
- ・寝起きの一服の抑制が難しい

⇒処方薬の方が禁煙成功率が高まる可能性もあると考えられる。

産業保健相談はこちらから

<http://www.okayama-sanpo.jp/3soudan.htm>

メールによる相談も24時間受け付けております。

<http://www.okayama-sanpo.jp/form-soudan.html>

今回の第28号は6月1日(火)の配信予定です。

▼ メールマガジンの配信停止を希望される方、メールアドレス変更予定のある方は、
こちらのアドレスからご連絡ください ⇒ (info@okayama-sanpo.jp)

▼ 教材情報・センター情報の詳細確認、利用申込等は下記のホームページURL

からアクセスしてください。

- ▼ Eメールアドレスの変更、配信停止なども下記メールアドレスへお願いします。
- ▼ 著作権法の規定により、他者の著作物を私的な目的以外で複製することは禁止されていますので、必ず守ってください。
- ▼ 当メールマガジンは、リンク先サイトの内容やプライバシーについて、責任を負うものではありません。利用者自身の責任においてご利用ください。
- ▼ このメールは配信専用メールアドレスから配信されています。このまま返送いただいてもお答えできませんので、必ず info@okayama-sanpo.jp へ御返送ください。
- ▼ バックナンバーはホームページの「メールレターを配信しています！」に掲載しております。



独立行政法人 労働者健康福祉機構岡山産業保健推進センター

〒700-0907

岡山県岡山市北区下石井 2-1-3

岡山第一生命ビルディング 12 階

TEL : 086-212-1222 FAX : 086-212-1223

H P : <http://www.okayama-sanpo.jp/>

E-mail : info@okayama-sanpo.jp

