K O K O K A R A
ココカラ通信
5月号 2023

発行元：株式会社セイルズ　〒458-0021 名古屋市緑区滝ノ水 1-908 2F https://sailz.jp/

嗜好品とは

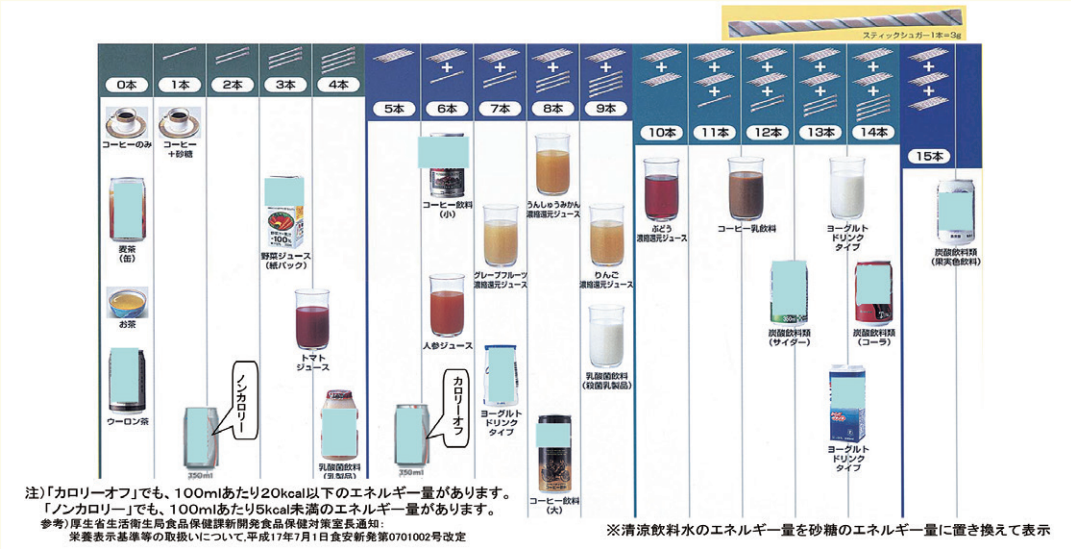
嗜好品とは、生きるために直接栄養を摂る目的ではなく、その人の好みによって味わい、楽しむ、飲食物などの事です。コーヒーや紅茶、酒やタバコなどがこれらに含まれます。その中でも、今回は「嗜好飲料」※アルコール飲料を除くについて詳しくみていきましょう。

嗜好飲料とは

嗜好飲料とは、個人の嗜好を満足させるために用いられる飲料を指します。茶類、コーヒー、清涼飲料、スポーツドリンクやエナジードリンクなどが挙げられます。糖類を含む嗜好飲料の過剰摂取は、エネルギー摂取過多となり、肥満をきたすおそれがありますので注意が必要です。

飲み物に含まれる砂糖の量を知る

自分が普段飲んでいる飲み物から摂る砂糖の量を確認してみましょう。だいたいの目安が確認できたでしょうか。飲み物を選択する時の参考にしてみてください。



※上図引用：厚生労働省HP「嗜好品を食べたい場合の量の目安」より

カフェインに注意

カフェインは、コーヒー豆やカカオ豆、茶葉などに天然に含まれており、コーヒーと茶がカフェインの主要な摂取源となっています。さらに、カフェインは風邪薬や眠気防止薬、酔い止め薬等の市販の医薬品にも含まれていることがあります。カフェインを多く含むエナジードリンクや眠気覚ましのサプリメントの多用により中毒死した例もあり、過剰摂取による健康への影響について注意が必要です。

カフェインが健康に与える影響

カフェインを過剰に摂取し、中枢神経系が過剰に刺激されると、めまい、心拍数の増加、興奮、不安、震え、不眠が起こります。消化器管の刺激により下痢や吐き気、嘔吐することもあります。長期的な作用としては、人によってはカフェインの摂取によって高血圧リスクが高くなる可能性があること、妊婦が高濃度のカフェインを摂取した場合に、胎児の発育を阻害（低体重）する可能性が報告されています。深夜業に就く方や、運転業務に就く方などは、眠気覚ましのためにカフェインを摂取する機会が多くなる事もあるかと思います。適正な量を確認し、過剰摂取には注意しましょう。

農林水産省HP「カフェインの過剰摂取について」https://www.maff.go.jp/j/syouan/seisaku/risk_analysis/priority/hazard_chem/caffeine.html
参考：厚生労働省HP「嗜好品を食べたい場合の量の目安」より　厚生労働省HP eヘルスネットより

労働安全衛生クイズ5

多様な働き方をしているパートやアルバイトの労働者に対しては、無条件で定期健診を行わなければならない。

答え【×】

労働安全衛生規則第44条第１項で、事業者は「常時使用する労働者」に健康診断を行うよう定めています。この「常時使用する労働者」の中に、パートタイム・アルバイトの労働者が該当するかですが、通達(平26.7.24基発第0724第２号、職発第0724第５号、能発第0724第１号、雇児発0724第１号)では次の①、②の要件をいずれも満たせば該当するとしています。
①期間の定めのない労働契約により使用される者(期間の定めのある労働契約により使用されるものであって、当該契約の契約期間が１年(労働安全衛生規則(昭和47年労働省令第32号)第45条において引用する同規則第13条第１項第２号に揚げる業務に従事する短時間労働者にあっては６月。以下この項において同じ)以上である者並びに契約更新により１年以上使用されることが予定されている者及び１年以上引き続き使用されている者を含む。)であること。
②その者の１週間の労働時間数が当該事業場において同種の業務に従事する通常の労働者の１週間の所定労働時間数の４分の３以上であること。
このように条件があるため、解答は「×」です。

※「労働安全衛生広報」別冊 安全衛生くいず より 引用

健康な職場川柳コンテスト 作品紹介

職場にて 雑談できる 大切さ (PN：糖質無制限)　健診は 健康を知る バロメーター (PN：はな)

喫煙と健康被害

喫煙は、からだに悪いのはわかっているけどやめられないという声も多く聞きます。喫煙は、多くのがんや、虚血性心疾患、脳血管疾患、慢性閉塞性肺疾患、歯周疾患など多くの疾患、低出生体重児や流・早産など妊娠・出産に関連した異常の危険因子です。また、本人の喫煙のみならず、周囲の喫煙者のたばこの煙による受動喫煙も、肺がんや虚血性心疾患、呼吸器疾患、乳幼児突然死症候群などの危険因子となり、周りへの影響も甚大です。

◆受動喫煙を防止するため、法律が改正されました　2018年7月より部分的に実施、2020年4月1日より全面施行！

健康増進法の一部を改正する法律が成立。改正法は、望まない受動喫煙の防止を図るため、特に健康影響が大きい子ども、患者の皆さんに配慮し、多くの方が利用する施設の区分に応じ、施設の一定の場所を除き喫煙を禁止するとともに、管理者が講ずべき措置等について定めたものです。これにより、多くの人が利用する様々な施設において、喫煙のためには各種喫煙室の設置が必要となりました。→マナーからルールへ！

◆喫煙は有害物質を吸い込む行為

たばこの煙の中では様々な「燃えかす」が生成されます。「燃えかす」の中には、一酸化炭素・ニコチンといった身体に悪影響を及ぼす物質が含まれています。火をつけるつけないにかかわらず、ニコチン及び発がん性物質に曝露されるという点で、すべてのたばこには健康障害の懸念があります。

◆喫煙による健康障害

以下は、喫煙による因果関係を推定する証拠が確実と言われているものとなります。

◉がん：肺、口腔・咽頭、喉頭、鼻腔・副鼻腔、食道、胃、肝、膵、膀胱、子宮頸部、肺がん患者の生命予後悪化、がん患者の二次がん罹患、かぎたばこによる発がん
◉循環器の病気：虚血性心疾患、脳卒中、腹部大動脈瘤、末梢動脈硬化症
◉呼吸器の病気：慢性閉塞性肺疾患（COPD）、呼吸機能低下、結核による死亡
◉糖尿病：2型糖尿病の発症
◉その他：歯周病、ニコチン依存症、妊婦の喫煙による乳幼児突然死症候群（SIDS）、早産、低出生体重・胎児発育遅延

◆喫煙と生活習慣病との関わり合い

喫煙は血圧、糖代謝、脂質代謝の全てに悪影響を及ぼすことから、メタボリックシンドロームの合併リスクを増加させることも明らかです。また、受動喫煙により、周囲の非喫煙者もメタボリックシンドロームの合併率を上昇させます。“メタボ対策”としても禁煙は欠かせないのです。

◆喫煙は自分だけじゃなく家族や他の人にも悪影響を及ぼす

◉ 主流煙：フィルターなど吸い口から喫煙者が吸い込む煙
◉ 呼出煙：喫煙者が吸って吐き出した煙
◉ 副流煙：火がついた部分から立ち上る煙
◉ 受動喫煙：喫煙者でない人が呼出煙と副流煙を吸ってしまう事

◆喫煙の種類

◉ 一次喫煙：自ら喫煙すること　◉ 二次喫煙：自らは吸わないが他者のタバコの煙を吸わされること
◉ 三次喫煙：タバコの煙がなくなっても、壁や衣類などに付着したタバコの煙にさらされること

●三次喫煙（サードハンドスモーク）

たばこの煙はなくても、有害物質がその場に残り、受動喫煙と同様にたばこ由来の有害物質にさらされていることになります。この状態を三次喫煙(サードハンドスモーク)とよびます。有害物質は、たばこを吸った人の吐く息や髪の毛、皮膚、 衣類だけでなく、周囲の床や家具、壁紙、カーテン、子どもの玩具、自動車内で喫煙すれば、車内の内装などにも付着したあと、徐々に空気中に再遊離し、数カ月間残存するといわれています。ベランダや外で喫煙する人がいますが、部屋に入ってくるときには、有害物質をまとっています。また、たばこを吸い終わったあとの喫煙者の呼気から40分以上、有害物質が出続けているといわれています。着替えやお風呂に入っても、40分以上経ってからでないと子どもやご家族の受動喫煙を完全に防ぐことはできないのです。

◆加熱式たばこ

加熱式たばことは、たばこ葉またはその加工品を加熱して発生する蒸気を吸引するたばこ製品をいいます。加熱式たばこの煙(蒸気)には、ニコチンや発がん性物質が含まれている!

※加熱式たばこの主流煙には有害物質が含まれていることは明らかですが、販売されてからの年月がそれほどたたないこともあり、現時点までに得られた科学的知見では、加熱式たばこの喫煙および受動喫煙による将来の健康影響を予測することは困難です。
参考資料：喫煙と健康(国立研究開発法人 国立がん研究センター)

◆禁煙による効果

禁煙すると24時間で心臓発作のリスクの低下がみられますが、その後比較的早期にみられる健康改善には、せきやたんなどの呼吸器症状やインフルエンザなど呼吸器感染症にかかる危険が低下することがあげられます。禁煙後早ければ1ヵ月たつと、せきや喘鳴などの呼吸器症状が改善します。また免疫機能が回復して、かぜやインフルエンザなどの感染症にかかりにくくなります。さらに禁煙後1年たつと肺機能が改善し、禁煙2-4年後には虚血性心疾患や脳梗塞のリスクが約1/3減少します。肺がんのリスクが低下するのは禁煙5年後以降と少し時間がかかりますが、禁煙して10-15年経てば様々な病気にかかる危険が非喫煙者のレベルまで近づくことがわかっています。
その他考えられる効果・・・顔色や胃の調子がよくなる、目覚めがさわやかになる、など

◆禁煙のコツ～禁煙開始前にしっかりと準備しましょう

● 禁煙開始日を設定しましょう→職場で多く吸ってしまう方は休日から始めましょう
● 吸いたい気持ちの対処法を練習しましょう→吸いたい気持ちのコントロールをします
● いつもと違う感覚を身につけましょう→禁煙前に一度意識的に喫煙するようにしましょう
● 適切なお薬を選びましょう→自分の力だけで禁煙するよりもラクに禁煙が可能となります

禁煙は自力でも可能ですが、医療機関での禁煙治療や禁煙補助薬を利用すると、ニコチン切れの症状を抑えることができるので比較的楽に、しかも自力に比べて3～4倍禁煙に成功しやすくなることがわかっています。自分に合った方法を取り入れ、禁煙することで、健康的なからだづくりをしていきましょう。

■5月のトピックス

世界禁煙デー
5月31日
（参考HP：厚生労働省）

令和5年「STOP!熱中症 クールワークキャンペーン」
5月~9月
（参考HP：厚生労働省）

春の全国交通安全運動
5月11日~20日
（参考HP：国土交通省）

新型コロナウイルスに関する情報
（参考HP：厚生労働省）