「食生活」の他に日常の「生活習慣」や「精神面」も健康状態に大きな影響を与えます。その代表例が「喫煙」と「ストレス」です。

喫煙に関連する病気により日本では年間どれほどの数の方が亡くなっているかご存知ですか？実に毎年12～13万人の方が亡くなっています。

喫煙が身体に及ぼす影響について、また兵庫県で定められた喫煙に関する条例について知りましょう。

タバコは「百害あって一利なし」！

健康診断を受診するたび「今年こそは禁煙を！」と心に誓いながらも、なかなか禁煙を達成できない方が少なくありません。その原因のひとつは、喫煙による『ニコチン依存症』です。このため、禁煙を始めると、「イライラ」や「集中できない」などのニコチン切れ症状（禁断症状、離脱症状）が現れます。

「リラックスできる」、「集中できる」という感覚は、それこそが『ニコチン依存症』の症状です。

たばこの煙には、分かっているだけで200種類以上の有害物質が入っており、がんだけでなく心筋梗塞や脳梗塞、喘息等、様々な病気を引き起こすことが明らかになっています。

たばこに含まれる『三大有害物質』と言われているのが、一酸化炭素・ニコチン・タールです。

●一酸化炭素

・息切れ、運動能力の低下を起こしやすくします。

・血管を傷つけ、心臓や脳の血管がつまる原因になります。

●ニコチン

・血管を収縮させ、血液の流れを悪くします。

・麻薬と同じく依存性があり、たばこがやめられなくなります。

●タール

・数十種類の発がん物質が含まれています。

・様々ながんの原因になります。

そして、たばこを吸わない人でも、他人のたばこの煙を吸わされる場合があります。

これを受動喫煙と言い、たばこを吸わない人の健康にも悪影響があります。

兵庫県では平成25年施行の「受動喫煙の防止等に関する条例」を令和2年4月、健康増進法改正に合わせて大幅に改正しました。

物品販売店や理美容所、社会福祉施設など、多数の人が利用する施設は、建物内は全て禁煙で（喫煙室の設置は可能）、飲食店についても原則禁煙です（ただし、客室面積が100㎡以下の既存店舗は喫煙店舗とすることが可能）。

また、飲食店は店舗入口に「禁煙」・「喫煙区域あり」・「喫煙可能」いずれかの表示をしなければいけません。その他にも加熱式たばこは紙巻きたばこと同様に取り扱われます。

喫煙が禁止されている場所ではたばこを吸わないようにし、受動喫煙に対する関心・理解を深め、受動喫煙の防止に努めるようにしましょう。

また、禁煙をされる場合は、強い意志や自己流に頼らず、禁煙外来など医療機関を受診のうえ、医師にご相談ください。

ストレスの蓄積も健康を損ねる原因の一つ

日常生活の中で、〝ストレス〟という言葉は良く聞かれます。例えば、「最近ストレスがたまっている」とか「運動でストレス発散しよう」など様々な場面でストレスという言葉が使われており、ストレスは「うつ」や脳卒中、胃潰瘍など心身に様々な影響を与えます。

左の①～⑧の項目で当てはまる項目はありますか？

●過去1年を振り返ってみて

①仕事や生活環境の大きな変化（転職、退職、引越し、事故、盗難など）があった

②人間関係の大きな変化（結婚、出産、離婚、家族の死亡など）があった

③経済的にかなり困難な状況（収入の減少、借金など）があった

●過去1ヶ月を振り返ってみて

④仕事（または家事）でやらなければならないことが多すぎる

⑤1日中いつも仕事（または家事）のことを考えていなければならない

⑥仕事（または家事）の環境（騒音、照明、温度、換気など）がよくない

⑦やりたくない仕事（または家事）が多い

⑧職場、家庭、近所等の人間関係で悩むことが多い

「はい」を選んだ数が3個以上の場合、ストレスは通常に比べて多いと考えられます。

同じ環境で生活していてもストレスを強く受ける人とそうでない人がいて、その違いは物事のとらえ方や考え方にも影響される場合があります。

まずは「自分がどういうことに対してストレスを感じるのか」といった傾向を知ることが必要で、そのために日記を書くことも良いとされています。

ストレスを感じた事実に対して、どうしてそう感じたか、その時どう対処したらよいかを書いていきます。日記というかたちでストレスの振り返りをすることで、冷静に自分自身の考え方を知ることができる上に、また同じようなストレスを感じた時に容易に対処できるようになります。

また、自分自身の「良いこと探し」をして書き出してみましょう。毎朝「おはよう」と声を出して挨拶するところ、ご飯を残さずに食べるところ、遅刻したことがない等、自分自身をよく見つめ直すと今まで気付かなかった自分に気付くことができます。

ストレスチェックを実施し心身の不調を自覚しましょう

事業場で正社員だけでなくパートタイマーや契約従業員も含めた労働者が50名以上になると、産業医の選任や、1年以内ごとに1回、ストレスチェック等の実施が義務付けられています。

50人未満の場合は必ず実施しなければならないわけではありませんが、ストレスチェックを実施する場合には助成金や地域産業保健センター等の支援もあります。

また、ストレスチェックの実施は、医師、保健師、看護師等の厚生労働省令で定められた者の中から選ぶ必要があります。

従業員には評価結果が通知され、自分自身のストレス状態を知ることで、ストレスをためすぎないように対処したり、高ストレスの場合は医師の面接で助言をもらったり、会社側に仕事の軽減措置を実施してもらうなどメンタルヘルスの不調を未然に防止することができます。

厚生労働省では、「職業性ストレス簡易調査票」などが利用可能な『厚生労働省版ストレスチェック実施プログラム』を無料で提供しています。

https://stresscheck.mhlw.go.jp/

事業主は従業員の「心の健康」にも心を配るようにしましょう。

質問票のイメージ

あなたの仕事についてうかがいます。
最もあてはまるものに○を付けてください。

	ちがう	ちがやう	まあそうだ	そうだ
1. 非常にたくさんの仕事をしなければならない…	1	2	3	4
2. 時間内に仕事が処理しきれない……	1	2	3	4
3. 一生懸命働かなければならない-				
⋮				

最近1か月間のあなたの状態についてうかがいます。最もあてはまるものに○を付けてください。

	ほとんどいつもあった	しばしばあった	あったときなかった	ほとんどなかった
1. 活気がわいてくる……	1	2	3	4
2. 元気がいっぱいだ……	1	2	3	4
3. 生き生きする				
⋮				

あなたの周りの方々についてうかがいます。
最もあてはまるものに○を付けてください。
次の人たちはどのくらい気軽に話ができますか？

	非常に	かなり	多少	全くない
1. 上司……	1	2	3	4
2. 職場の同僚……	1	2	3	4
3. 配偶者、家族、友人等……	1	2	3	4
⋮				

満足度について

	満足	まあ満足	やや不満足	不満足
1. 仕事に満足だ……	1	2	3	4
2. 家庭生活に満足だ……	1	2	3	4
⋮				

あなたの健康を守れるのはあなた自身です！

健康に関しては最終的に各個人の心掛け等に依存しますが、職場で朝にラジオ体操をしたり、運動した程度に応じてポイントや賞品を授与するなど、事業所を挙げて取り組み、成果を上げておられる例もあるようです。ぜひご検討ください。

「自分のため」「大切な人のため」改めて、健康について見直し、改善に取り組みましょう。