

喫煙と労働災害

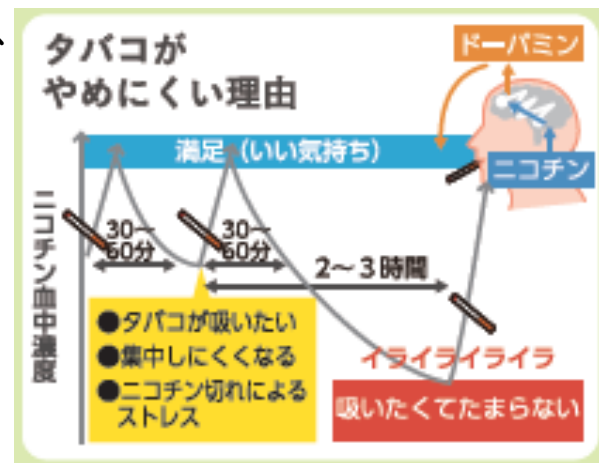


喫煙者の労働災害の危険性

喫煙者は、非喫煙者と比べて、**約1.6倍労働災害のリスクが高い**とされています。

喫煙が労災を増やす原因は？

ニコチンは脳内のニコチンを感じる細胞を刺激し、ドーパミンやセロトニンなど快感や脳の覚醒をもたらす神経物質が過剰に分泌されます。神経伝達物質の過剰分泌が繰り返されると神経伝達物質を分泌する本来の能力が低下して、ニコチンがない状態ではイライラします。このとき、ニコチンを補給してドーパミンなどが分泌されると快感とともに脳機能が覚醒し、仕事がかどる、あるいはよいアイデアが浮かぶと感ずります。しかし、実際は本来の能力に戻っているだけです。



【日本呼吸器学会「禁煙推進カード」より抜粋】

喫煙者は**ニコチン濃度の低下により不安症状やイライラ感が増加し集中力が低下することが労災増加の要因**ではないかと考えられています。さらに、このようなニコチン濃度のアップダウンは気分のアップダウンと連動するため、**うつ病になるリスクが約2倍高い**という調査結果もあります。

喫煙の本質はニコチン依存

お酒は帰宅するまで我慢できるのに、ニコチンは午前中から何回も補給が必要です。これがニコチン依存です。ニコチン依存症から抜け出すのは、ヘロインやコカインをやめるのと同じくらい難しいといわれています。禁煙が難しいのは、ニコチン依存症によるものなので、自分の意志の力だけで乗り越えられないのも当然です。

禁煙外来を利用しましょう！！

楽に・確実に・安く
禁煙できます♪

お酒～健康のために～

「お酒は百薬の長」という言葉があるように、適量であれば体にいい影響のあるお酒も飲みすぎると健康障害を起こします。

お酒の適量はどのくらい？

1日平均純アルコールにして
約20gが適量です。

「さわやかな気分になる」～

「ほろ酔い気分になる」程度が
適量とも言われています。

1日の平均**60g**を超えると
多量飲酒になります。

ビール  中瓶1本(500ml)	日本酒  1合(180ml)	焼酎  0.6合(約110ml)
ワイン  1/4本(約180ml)	ウイスキー  ダブル1杯(60ml)	缶チューハイ  1.5缶(約520ml)

【純アルコール20gの例】

アルコールによる主な健康障害

「酒は百薬の長とはいえど、
よろずの病は酒よりこそ起これ」

(徒然草、兼好法師)

口腔・咽喉

口腔・咽頭・喉頭がん

肝臓

脂肪肝、肝硬変、
アルコール性肝炎

十二指腸

十二指腸炎、十二指腸潰瘍、
吸収障害

小腸

小腸炎、吸収障害

生殖器

卵巣機能不全、勃起不全

足

痛風、末梢神経障害、
大腿骨骨頭壊死

脳神経

大脳萎縮、記憶障害、
認知症、小脳障害

食道

食道炎、食道がん、
食道静脈瘤

心血管系

心筋症、高血圧、
不整脈

胃

胃炎、胃潰瘍、胃がん

脾臓

脾炎、糖尿病

大腸

大腸がん、下痢

その他

急性アルコール中毒、痛風、末梢神経障害、末梢神経炎、筋力低下、骨粗鬆症、大腿骨骨頭壊死

ご自分に飲酒問題のあるのがどうか調べられる簡単なテストがあります。
『飲酒 AUDIT』でネット検索してみてください。