

産業医における禁煙指導について

アイリスオーヤマ株式会社・産業医
高沢内科・銀座高沢内科・統括院長
労働衛生コンサルタント
高澤 磨



アイリスのあゆみ



IRIS healthcare

美フィットマスク
Be-fit マスク

マスクも
ファッションも
自分らしく

ごはん、
食べてる？

低温製法米の
おいしい
ごはん

富士山の水は
日本の恵み。

アイリスの
天然水

禁煙に至るまでの背景



- ・2005年以前は、半数以上の社員が喫煙者！

その前に

喫煙者

- ・就業中にも何度もたばこ (いっぷくするか＝たばこ)
- ・喫煙者にとって「たばこは重要なコミュニケーション」

分煙～禁煙

- ・2005年10月、駐車場も含め構内全面禁煙!!
※まずはやってみる、絶対やりきる

アイリス
イズム

会社をあげて健康意識・社員に変化

- ・健康意識の高まり，時代，環境，働き方など変化に対応しなければならない時期がきた



1.社員との話し合い

- ・労使協議会
- ・安全衛生委員会

2.会社として

- ・企業理念

3.産業医


- ・治療(外来紹介)
- ・講話

実践した取り組み(1. 話し合い)

■話し合いから出た意見

禁煙を促すが「罰則」「卒煙報酬」などは設けない
社員に禁煙を促すが「個人の意思に任せる」



社員同士が「禁煙」と言える環境を「作る。サポートする
禁煙することが健康への一歩 

禁煙運動、その効果を社員が共有(成功体験、禁煙率)
ポスターによる禁煙への呼びかけ

変化

喫煙者

たばこはマイナス
禁煙 やるぞ！！

実践した取り組み(会社・産業医)



■禁煙！ 社長の方針！

経営
方針

1. 取締役、幹部社員全員 禁煙宣言!!
2. 禁煙補助剤の無料支給
➡ ニコチンガム, ニコチンパッチ

■産業医によるサポート体制

講話

1. 禁煙治療(本当は禁煙したいけど・・・?)
2. 講話(禁煙に関する)
3. 喫煙リスク・健康相談・健康診断後面談

喫煙の健康影響

- 喫煙は生活習慣病、がん、心疾患、脳卒中、COPDなどの主要原因。受動喫煙も心筋梗塞・肺がんなどのリスクを増大させる。
- 内臓脂肪を増やすホルモンが増え、内臓脂肪燃焼を促すホルモンが減少する。
- ニコチンに血管収縮作用があるため、血圧が上昇する。
- 一酸化炭素によって傷つけられ、動脈硬化が進行。
- インスリンホルモンの働きが悪くなり、血糖が上昇する。
- 中性脂肪の分解酵素の働きが弱くなり、中性脂肪が増える。
- HDLコレステロールが減少し、相対的にLDLコレステロールが上昇する。
- 喫煙者の平均寿命は非喫煙者より **約10年短い**^{* 1}

* 1: Impact of smoking on mortality and life expectancy in Japanese smokers: a prospective cohort study. Sakata R, McGale P, Grant EJ, Ozasa K, Peto R, Darby SC. BMJ. 2012 Oct 25;345

喫煙はニコチン依存症

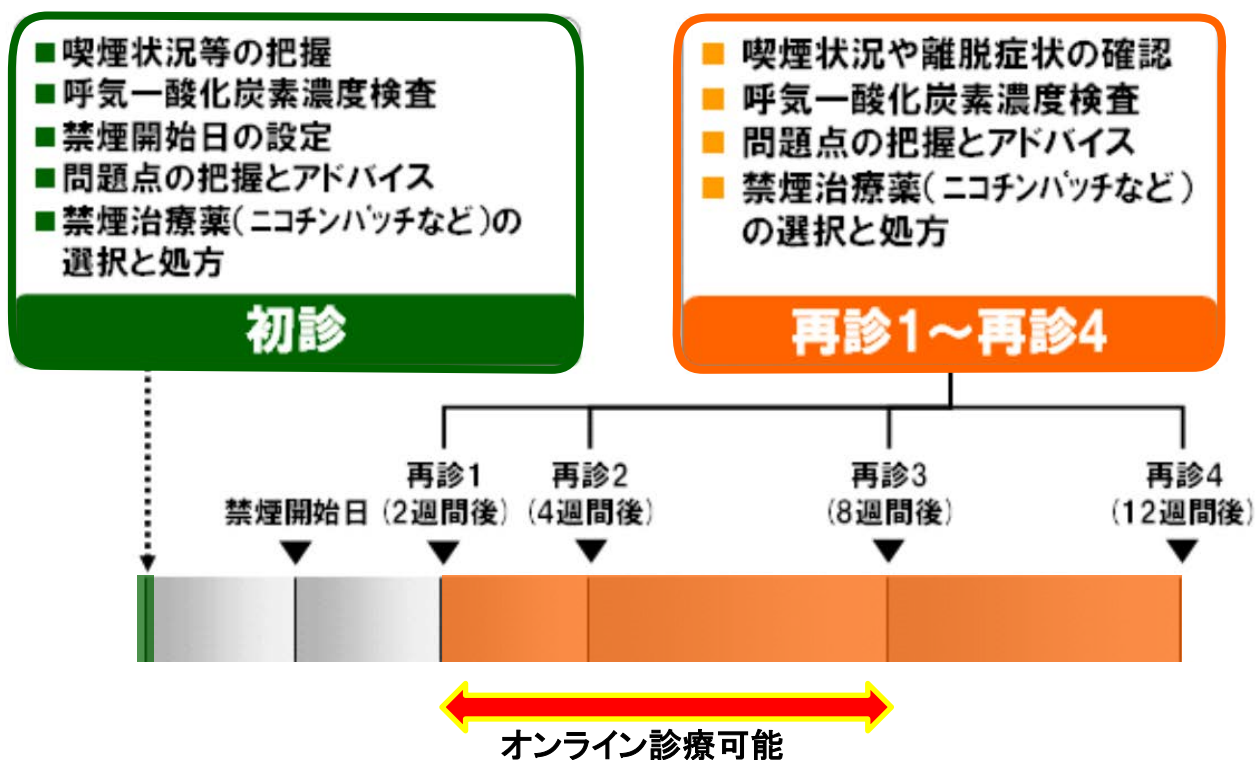
- ニコチンは脳内ドーパミン放出で強い依存形成(多幸感)
- 自力禁煙の成功率は約5%以下、禁煙外来では約50%と上昇
- 喫煙習慣をゼロにしなければならない
- 禁煙ができないのは、意思が弱い問題ではなく、**依存症(病気)であること。**

禁煙成功率と再発防止

- 医療介入がある場合約50%と上昇
- 職場支援でさらに上昇
- 3～4回の挑戦で成功する例が多い
- 飲酒・ストレス・喫煙環境の回避
- アプリ・家族支援の活用
- 体調改善を記録してモチベーション維持

禁煙治療の実際

(初回の受診、および4回の再診:3ヶ月)



社員の声

変わったこと



! 社員の健康

- ・就業中禁煙にすることで、自ずと1日の吸う本数が減った。これを機会に、たばこをやめる社員が増えた。健康を意識するようになった。喫煙率15%以下⇒目標一桁！

※タバコ代が家計の負担



! 仕事の効率化

- ・勤務中の「たばこ休憩」が無くなり仕事の効率化につながった

! 社員の声

- ・休憩時間の不公平が減った
- ・当時の喫煙室が社員の憩いの場
- ・休憩室が綺麗で衛生的
- ・「妊娠中でも安心して働ける」
- ・社員全員が生き生きと働ける職場



働きやすく健康な職場



当時の喫煙場所が、今では社員の憩いの場所に・・・

【17年経っても】健康を重視している社長の意向♥『全面禁煙』



事務所各フロアー



ドライバー休憩室



受付ロビー

まとめ

- 喫煙はリスク
- 禁煙は意志ではなく 治療
- 医学的支援により成功率が向上(5%→50%)
- 産業医が、医学情報を伝えることが重要

