

# 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



# 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



# 禁煙運動の実践



## 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 理解

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

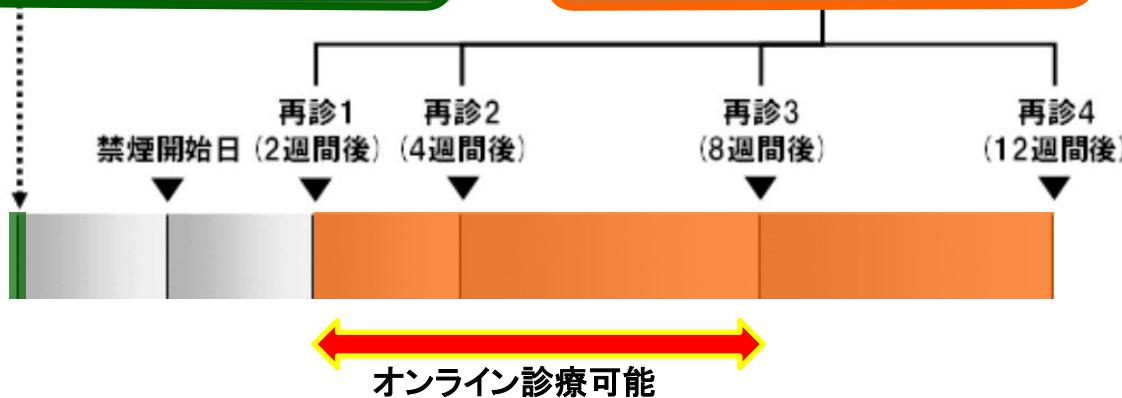
## (初回の受診、および4回の再診:3ヶ月)

- 喫煙状況等の把握
- 呼気一酸化炭素濃度検査
- 禁煙開始日の設定
- 問題点の把握とアドバイス
- 禁煙治療薬(ニコチンパッチなど)の選択と処方

### 初診

- 喫煙状況や離脱症状の確認
- 呼気一酸化炭素濃度検査
- 問題点の把握とアドバイス
- 禁煙治療薬(ニコチンパッチなど)の選択と処方

### 再診1～再診4



# 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



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**

takasawanaika@gmail.com

