

Internal newsletter Vol.33

世界禁煙 DAY 禁煙に取り組もう

たばこは、吸っている本人だけでなく、たばこを吸わない周囲の人の健康にも悪影響を及ぼします。ニコチンは依存性が強く、たばこを吸い続けていると脳がニコチンへの依存状態となり、自分ひとりで禁煙するのは非常に困難になります。禁煙すると、体の中からニコチンが抜けだすため、「タバコが吸いたい」「イライラする」などさまざまな離脱症状（禁断症状）があらわれます。

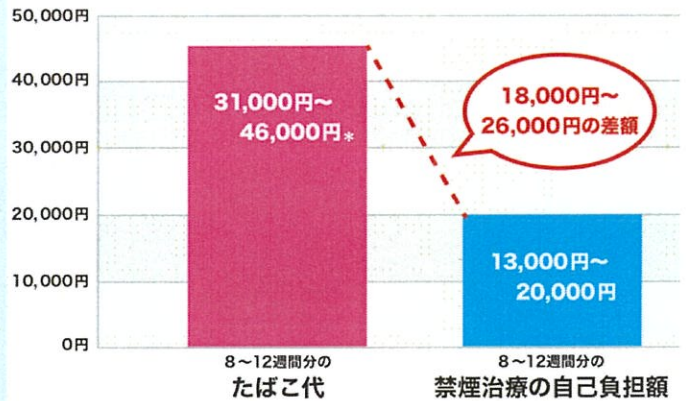
“たばこをやめたくても、やめられない”という人は、医療機関の「禁煙外来」での「禁煙治療」をおすすめします。禁煙外来では、医師があなたの喫煙状況を把握したうえで、禁煙補助薬の処方や治療中のサポートを行うため、禁煙に成功しやすくなります。

また、ニコチン依存症は“治療が必要な病気”であるという認識から、一定の条件を満たせば、健康保険を使って禁煙治療を受けられるようになっています。

※医師が処方する、ニコチンを皮膚から吸収させる貼り薬「ニコチンパッチ（医療用）」ニコチンを含まない飲み薬「バレニクリン」等の「禁煙補助薬」を使用し、離脱症状を緩和しながら禁煙することができます。

● たばこ代と禁煙治療にかかる費用の比較 ●

健康保険が適用される禁煙治療では、自己負担額(3割負担の場合)は13,000円～20,000円程度になります。1箱550円のたばこを1日1箱吸っている人の場合、たばこ代よりも禁煙治療で支払う金額のほうが安くなります。



※1箱550円のたばこを1日1箱吸っている場合の金額となります。【協会けんぽHP参照】



梅雨の今こそ気を付けて！ 脱水・熱中症にご注意を！

中国地方は、平年より早く5月29日頃に梅雨入りしました。体が暑さに十分順応できていないこの時期から夏に向けて、特に注意したいのが「熱中症」です。脱水や熱中症は屋外だけでなく屋内にいても起こります。暑さで水分が失われやすい夏季には特に意識して、こまめな水分補給を心がけ、脱水・熱中症を予防しましょう。

熱中症の主な症状

重症度Ⅰ度	重症度Ⅱ度	重症度Ⅲ度
手足がしびれる めまい、立ちくらみがある 筋肉のこむら返りがある(痛い) 気分が悪い、ボーとする	頭ががんとする(頭痛) 吐き気がする・吐く カラダがだるい(倦怠感) 意識が何となくおかしい	意識がない ひきつけを起こす(けいれん) 呼びかけに対し返事がおかしい 真直ぐに歩けない・走れない カラダが熱い

【協会けんぽHP参照】

気温が高くなると、私たちの体は汗をかくことによって体内の熱を逃し、体温を一定に保とうとします。ところが、汗を大量にかきすぎると、今度は体内の水分や塩分が不足して脱水状態となり、めまいや立ちくらみなどの、熱中症の初期症状が現れ始めます。

◆ 脱水の予防は血管病の予防にもなる！

※脱水は血管に負担のかかる状態です。体内の水分が不足すると、血液の濃縮度も増し、血栓がつくられやすい状態になります。特に高血圧などで動脈硬化が進行している人では、脳卒中や心筋梗塞を起こす要因になる可能性があります。こうしたことから、日頃から水分を上手に摂取する習慣をもち、脱水を防ぐことが大切です。

◆ 熱中症の応急手当！

※意識がしっかりあり、水分の接種もできるようなら、応急手当で回復が見込めます。

- ①日差しを避けて涼しい場所に運び、衣類を緩めて安静にさせる
- ②エアコンをつけたり、うちわや扇風機などで体に風を送り、冷やす
- ③太い血管の通っている首やわきの下、太ももの付け根を冷やす
- ④水分(できれば経口補水液*やスポーツドリンク)を少しずつ何度も飲ませる

1日のめやす水分摂取量は？ ⇒ 1.5L程度⇒ゆっくり少量(150～200mLずつ)7～8回にわけてこまめに飲む

※特に体から水分が失われやすい次のタイミングでの補給を忘れずに！
①起床時 ②運動の前後 ③入浴の前後 ④就寝前

会社・工場内のマスク着用について

5月8日より新型コロナウィルス感染症は、5類に移行され、移行後も、マスク着用を引き続きお願いしておりましたが、6月1日より下記の通り感染対策を緩和致します。

- ・マスクの着用については、個人の判断に委ねることとします。
- ・ただし、以下に該当する場合は、マスク着用のご協力をお願いします。

- ◆コロナに感染された方
※発症翌日から10日間はマスク着用(5日間は自宅療養)
- ◆同居家族がコロナに感染された方
- ◆同職場でコロナ感染者が発生した際など、感染リスクが高くなっている場合



2023年度健康診断お疲れ様でした

今年度の健康診断の受診もほとんどの方が終わられたかと思えます。既にお手元に結果が届いた方も多いかと思えます。健診後のフォローと致しまして【労災二次健診・保健指導】を実施しておりますので、該当された方は是非ご活用下さい。

総務課：0853-63-2643 携帯：090-8180-8367
連絡網メール：ninosse.e.c@outlook.jp
のせHP：https://ninosse-denshi.com/

会員ページ ユーザー名：NinosseEC
パスワード：ninosse2643

LINE:



メール、LINEの登録は、こちらのアドレスまたはQRコードまでお願いします。