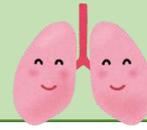


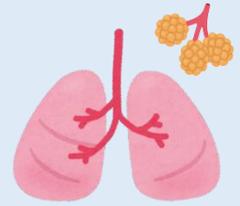
# 肺の健康



## ●肺について

肺は、肋骨と横隔膜に囲まれ、胸部に位置しています。

肺は、呼吸によって体内に取り込んだ酸素と二酸化炭素の交換を行う唯一の臓器です。



## ●代表的な肺の疾患(赤字は喫煙に関係します)

**肺がん**、感染性呼吸器疾患(かぜ、インフルエンザ、コロナウイルス、結核など)、**肺炎**、**慢性閉塞性肺疾患(COPD)**、肺血栓症、肺気胸

## ●たばこと肺の関係

### ・肺がん

たばこの煙には、**5000種類以上の化学物質**が含まれ体全体に悪影響を及ぼします。中でも**呼吸器**は、たばこの煙に含まれている化学物質(発がん性物質を含む)を吸い込んでしまいます。そうすることで、DNAが損傷され細胞を遺伝的に変化させたり、がん抑制遺伝子の発現調節を変化させるなど**がん発生メカニズムに作用**すると考えられています。

### 全がんにおける肺がんの死亡者割合

肺がんは他のがんと比べると、**死亡者の割合が高い(男性1位、女性2位)**のが特徴です。現在は様々な治療法が確立されているため、予防行動をしっかりと行い症状(咳、痰、血痰、胸の痛み、息苦しさ)があれば早期受診を行いましょう。

### ・COPD(慢性閉塞性肺疾患)

喫煙し、化学物質の吸入が続いた結果、免疫反応が引き起こされます。免疫反応が起こることで痰などの排出物が増え、**気道の閉塞**が生じやすくなります。また、長期間喫煙することで**気道や肺胞が破壊**され肺炎を発症しやすくなったり、軽度の運動でも息切れが生じるようになります。

## ●感染症と肺の関係

### ・肺炎

R3の主な死因構成割合をみると、肺炎は**5%以上**を占めており第5位です。65歳以降から増加する傾向があり、注意が必要です。肺炎には様々な種類がありますが、原因となる病原微生物で最も多いのは**肺炎球菌**です。細菌性肺炎の予防は、感染対策が基本ですが予防接種によって予防できるものもあります。

### 肺炎球菌は予防できる！

肺炎球菌は、予防接種で発症を予防できます。65歳以上で、初めて肺炎球菌の予防接種を受ける方は費用の助成がある場合がありますので詳細は居住地の市区町村をご確認ください。



## 肺を守る3つの柱

### ●禁煙対策

#### ～個人編～

- ・禁煙外来に行く
- ・喫煙具を処分し、吸えない環境を整える
- ・吸いたくなったらガムや飴、昆布を口にする

#### ～サポートする(家族、社員)～

- ・声掛けをする
- ・社内の喫煙所を廃止する
- ・定期的に禁煙 DAY をつくる
- ・喫煙についてのセミナーに参加する

### ●感染症対策

#### ～予防編～

- ・外出後の手洗い・うがい
- ・換気を行う
- ・人が多い場所を避ける

#### ～拡大防止編～

- ・かぜ症状(せきやくしゃみ、喉の痛み)があればマスクを着用
- ・くしゃみは手で口を覆う
- ・栄養バランスの良い食事・休養をとり、体を休める
- ・ワクチンを接種する  
(インフルエンザ、コロナウイルス)

### ●早期発見

#### ～健康診断の結果を活用～

- ・健康診断の結果票は毎年必ず確認する
- 要精密項目があれば必ず受診

#### \*呼吸器の検査

- 胸部 X 線 (オプション項目: 胸部 CT・喀痰検査・腫瘍マーカー)の結果を確認
- 要精密検査であれば、呼吸器科がある病院・クリニックを受診しましょう!

### 禁煙治療について

- ・健康保険を使った標準禁煙治療は、**12週間に5回**のプログラムです。
- ・**オンライン診療**を行っているクリニックもあるので働きながらでも取り組みやすいです!

できそうな事から始めてみませんか?



## さよなら ハラスメント

厚生労働省では、12月を「職場のハラスメント撲滅月間」と定めています。近年、ハラスメントという単語がたびたび使われますが、その定義はご存知でしょうか?

今回は、「パワーハラスメントの定義」についておさらいしたいと思います。

パワーハラスメントとは、

- |                               |  |
|-------------------------------|--|
| ① <b>優越的な関係を背景</b> とした言動で、    | ex) 職務上の地位が上の者からの言動                    |
| ② <b>必要かつ相当な範囲を超えたもの</b> により、 | ex) 業務の目的を逸脱した言動                       |
| ③ <b>就業環境が害されるもの</b>          | ex) 精神的苦痛を与えられ、就業する上で看過できない程度の支障が生じること |

個人が言動に注意するのは大切ですが、社内全体で取り組むことが重要です。

**誰もが快適に働けるような職場づくりに取り組みましょう**

### ●参考・引用文献・URL

- ・厚生労働省 e-ヘルスネット 喫煙について
- ・一般社団法人 日本呼吸器学会 呼吸器の病気
- ・あかるい職場応援団
- ・がん情報サービス 肺がん