健康だより　Vol.37

～「禁煙週間」の特集と「腰痛」についてです～

令和７年６月２日発行
宮城県教育庁福利課福利健康班
公立学校共済組合宮城支部

○禁煙週間（５月31日～６月６日）

テーマ「受動喫煙のない社会を目指して　～私たちができることをみんなで考えよう～」

令和６年度宮城県教職員の喫煙率は１３．４％で、全国の喫煙率（厚生労働省令和５年「国民健康・栄養調査」）１５．７％よりは低いですが、厚生労働省の喫煙率目標値は１２％と定められており、禁煙への対策が必要です。

禁煙週間を、タバコによる自分への健康被害や、周囲への受動喫煙による害を認識し、禁煙の機会としましょう。

１．タバコによる影響

①本人への影響

がん：肺がん、喉頭がん、食道がん、肝臓がん、胃がん、すい臓がん、子宮頸がん
がん以外の病気：脳卒中、虚血性心疾患、２型糖尿病、慢性閉塞性肺疾患、歯周病など

②受動喫煙による健康影響

脳卒中、虚血性心疾患、肺がん、乳幼児突然死症候群(SIDS)、
不快な臭気、鼻への刺激感、喘息の既往など

2016 年の厚生労働省の検討会報告書より

２．５つの「もったいない」―生活編―

①時間を奪われる
②老けてみえる
③たばこ代がかかる
④病気になって医療費がかかる
⑤家族も道連れにする（受動喫煙）

１本５分の喫煙を１５本分行うと、
１日１時間以上の時間を奪われる。

３．５つの「もったいない」―仕事編―

①知らないうちにお客様に嫌がられている（臭い）
②仕事をさぼっているようにみられる
③病気で休みがちになる（タバコを吸わない人に比べ、約２倍会社を休みやすい）
④ストレスがさらに増える（ニコチンを補給して、一時的にニコチン切れの離脱症状を抑えただけ。次の喫煙までストレスがたまる。）
⑤火事の原因にもなる

４．禁煙方法

ニコチンパッチ・ニコチンガム・禁煙外来（内服薬）・自力などがあります。自分にあった方法を選択してみましょう。

「１日でも長く禁煙してみる。」「吸ってしまったら、また禁煙を再開する。」という気持ちで、まずは無理なく始めてみましょう！

加熱式たばこの煙には、有害物質が含まれています！！

加熱式たばこの主流煙には、発がん性物質をはじめ健康に影響を与える有害な化学物質が含まれています。

加熱式たばこは、紙たばこに比べるとニコチン以外の化学物質の量は少ないことが報告されています。このことから加熱式タバコに変更する喫煙者がおりますが、健康被害がありますので禁煙を考えましょう。

出典：厚生労働省「禁煙支援マニュアル（第二版）」増補改訂版
https://www.mhlw.go.jp/topics/tobacco/kin-en-sien/manual2/dl/addition01.pdf

○慢性腰痛とは

慢性腰痛とは、**腰の痛みが3か月以上続く状態**をいいます。厚生労働省の2022（令和4）年国民生活基礎調査によると、日本人の自覚症状のうち、「腰痛」は男女ともに1位という結果が出ています。

○原因が特定できる腰痛

・椎間板ヘルニア・骨粗鬆症など関節や骨などに異常がある。
・内臓疾患や腫瘍による疼痛。 例）膵臓がんによる腰痛

○検査をしても原因が特定できない腰痛

・仕事や家事などで、前かがみの体制を取り続ける。
・痛みやその不安から、体を動かさず不自然な姿勢になっている。
・神経が過敏になっている。
・ストレスや抑うつなどの心理的要因。

○腰痛改善の講座あります（公立学校共済組合宮城支部 出張講座）

『腰痛肩こり改善エクササイズ 』

肩こり・腰痛の原因について学び、効果的な呼吸法、体幹安定のエクササイズ等の実技指導を行います。

詳細については、令和7年4月23日付け、福第29号・公立宮城第12の6号「令和7年度出張講座について」を御覧ください。

○腰痛検診（個人検診）

特別支援学校教職員及び文化財発掘担当職員を対象に、腰部等の疾病の早期発見を目的とした検診（視診・触診・神経伸展検査等）を7～10月頃に実施する予定です。詳細は対象所属に別途通知します。

「こころとからだ」に関連する夏のセミナー（予告）

□ スリープタフネスセミナー

開催日時：7月23日（水）・8月5日（火）※8/5女性のみ　場所：ホテル白萩

睡眠をめぐる健康リスクの解説をはじめ、良質な睡眠とは何かを学ぶセミナーを開催します。

✏「睡眠の大切さを知ることができた。」「自分の睡眠課題を知り、タイプにあった対応法を学べた。」「すぐに実践できる内容が多く参考になった。」など、好評でした。

□ ストレスマネジメント講演・演奏会

開催日時：7月25日（金）　場所：イズミティ21

メンタルヘルスに関する講演会と心を癒す演奏会を開催します。

✏毎年好評です。「先生の話が具体的で分かりやすく、意見の共有はスマホを使った参加型で参加しやすく、楽しかった。」「音楽に癒された。」との感想を多数頂きました。

□ 若年層健康増進セミナー

開催日時：7月30日（水）　場所：ホテル白萩

体組成測定（脂肪・筋肉量）、自宅でできる運動を学びます。昼食に白萩のおいしい料理を食べ、血糖測定を行い（食前・食後・運動後）、食事の食べ方や改善を学ぶ体験型のセミナーを開催します。

✏「たんぱく質を具体的にどのくらい食べたらよいか、運動が体に良い科学的な根拠など参考になる話ばかりだった。」「血糖値の測定が面白かった。食後や運動後の変化を知れて良かった。」との感想をいただきました。

【令和７年度　教育庁本庁の衛生管理目標（４月～６月）】

からだの目標 『新年度、心新たに始めてみよう！禁煙・運動・腹八分目』
こころの目標 『人間関係づくりのスタート。積極的にお互いを知ろう（関心を持って会話しよう）』