



# 洋和会 YOWA LETTER

vol.12  
令和5年9月

発行元：健康経営推進プロジェクトチーム

## 産業医からのメッセージ！

最近、職員皆さんの挨拶がしっかりなされている印象があります。また、皆さんの日常の会話の中に業務に関することを耳にすることが度々あります。

コミュニケーションによって業務は改善し、自分の役割もはっきりしていきます。そこに自分の価値観が生まれ、させられ感ではなく業務をコントロールできるようになると思います。（ジョブ・クラフティング）働きやすく働きがいのある職場にしていきたいと思います。

産業医 池田 裕也



## ジョブ・クラフティングとは？

働く人たち一人ひとりが主体的に仕事や職場の人間関係に変化を加えることを通じて、与えられた職務を素材に、自らの仕事の経験を創り上げていくこと」を指し、より自律的に働く上でのキーワードとして重視されつつあります。



期待できる効果



## 腸内フローラ検査受付開始します

こんなお悩みはないですか？

ダイエットしても痩せない

風邪をひきやすい

疲れやすい

肌荒れやしわが気になる

そのお悩み、腸内フローラが関係しているかもしれません！

腸内フローラ検査では、

あなたの腸のタイプ・大腸がんになりやすい菌の有無・太りやすささせる菌の有無などがわかります。

一度ご自身の腸内フローラを調べてみませんか？

検査対象：職員・職員家族

申し込み方法や金額など詳しくは別のフォーラムを確認してください

## 感染対策あれこれ

8月終わりから、「インフルエンザ」が流行しているとテレビで耳にすることが増えてきました。「この時期にインフルエンザ？」と思う方もいると思いますが、人流が戻り海外渡航者が増えたことで、海外から持ち込まれている可能性があります。

インフルエンザは、ウイルスを含む唾液や飛沫物が体内に入ることによって感染する「飛沫感染」です。感染対策はコロナと同じ「マスク・手指消毒」です。重症化を防ぐにはワクチン接種も有効です。

洋和会では、毎年インフルエンザワクチンの接種機会を設けています。ご利用者・患者様、そして自分自身を感染から守るため、可能な限りワクチン接種をお願いいたします。

感染管理認定看護師  
背戸 克美

今年は早めに  
接種開始です！

## 薬のまめ知識

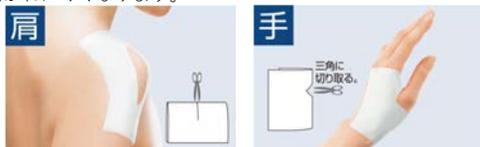
消炎・鎮痛外用薬

種類

- ・パップ・・・水分量が多く、厚みがあり剥がれやすい。背中や腰など、動きが少ない部分向き。
- ・テープ・・・水分量が少なく、薄く粘着力が強い。関節など、良く動かす部分向き。
- ・ゲル・・・手に取って、塗るタイプ。湿布がかぶれやすい方や貼りにくい部分向き。
- ・ローション・・・容器から直接塗るタイプ。首筋や肩など、人目に目立つ部分向き。

使用方法

患部に合わせて切り込みを入れたり、サイズを変えることで、剥がれにくくなります。



第一三共ヘルスケアHPより

使用上の注意

ケトプロフェンが含まれている製品は、使用した場所に日光（紫外線）が当たると、皮膚が赤くなったり、水ぶくれやかぶれが起こる場合がありますので、使用中や使用後4週間は、使用した場所に日光を当てないように注意しましょう。

処方薬のテープの中には、内服薬を服用した場合と同等の効果や影響を示すものがあるので、処方してもらったものは、他人と受け渡ししないようにしましょう。

受けっぱなし健診は危険です

レッドカード

イエローカード

が健診結果に入っていたら

必ず二次健診を受けましょう

病気は早期発見・早期治療が何よりも大切です！

- 40歳以上の方は視力も二次健診対象です。
- カードは所属長にご提出下さい。

ご存知ですか?

# 三次喫煙

## 三次喫煙とは?

喫煙後に、人やモノに染み込んだタバコ残留物が空気中で化学反応を起こして有害物質となり、それを吸い込むことで健康被害を受けること

### 一次喫煙

喫煙者本人が煙を吸い込む



### 二次喫煙 (受動喫煙)

喫煙者が吐き出した煙やタバコから出る煙を他者が吸い込むこと



➤ 換気・消臭剤・除菌剤では取り除けません

➤ 喫煙者の呼気が周囲に影響がなくなるには、

**30～45分** かかります

三次喫煙は、一次・二次喫煙より有害とされています。



## スモークハラスメント

近くに**妊婦**や**乳幼児**がいる場合は、特に厳正な対応が必要です

## 三次喫煙を防ぐには?

- ① 所定の喫煙場所以外では吸わない。
- ② 他者と近距離での対面（来客、面談、会議その他室内での活動）する前45分以内は、喫煙を控える。
- ③ 喫煙後エレベーターの使用は控える。

## 禁煙チャレンジ始めました

7月より、プロジェクトチームメンバーの背戸副部長と櫻井主任、その他有志1名が、「就業時間内禁煙チャレンジ」を始めました。

休憩場所を変えるなど工夫して頑張っています。タバコ代も1ヶ月5000円程浮きました。



## ～昨今の他企業の動向～

室内全面禁煙はもはや世界基準ですが、喫煙後45分以内は院内立ち入り禁止としている病院や、喫煙45分以内はエレベーターに乗ることを禁止する規則を設けた役所もあります。



立入禁止



イオングループが、就業時間内・敷地内全面禁煙と合わせて「出勤45分前から禁煙」としたことは有名です。

昨今では、就業時間中に全面的に喫煙を禁止する企業も出てきました。求人採用を非喫煙者に限定している企業もあります。

CHECK!

洋和会取引企業様に聞き取り調査をした所、6社中5社が「休憩時間のみ所定の場所で喫煙可」、1社が「時間制限はないが敷地内禁煙」との規則があるとの結果でした。中には「1人でも規則を破った場合は全面禁煙とする」としている企業もありました。