

生活習慣病対策

～その2・禁煙推進～

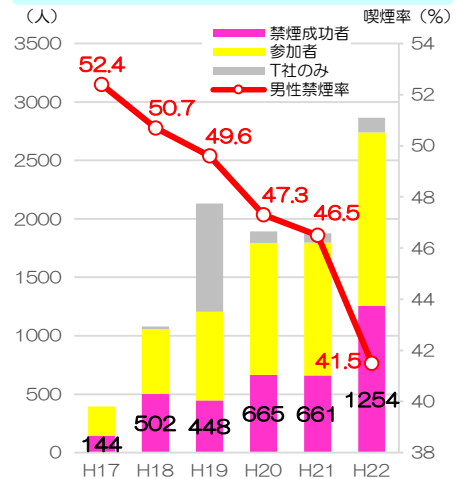
4月号より1年間、健康づくり・メンタルヘルス・人事労務管理等の総合コンサルタントの中村貞次先生に「健保における健康増進」について執筆して頂いております。

※8月号から3ヶ月ほどは、個々の生活習慣病対策をテーマにします。第2弾の今月は「禁煙」です。

生活習慣病対策として話をする際に、一番嫌がられるのが「禁煙」である。運動や歯のケアは実践には個人差もあり聞き流せるが、タバコは「吸う」「吸わない」の2者選択であり、愛煙家の方にとって「禁煙」は禁句に近いときがある。事実、健保着任直後に、社長を務めていた先輩を訪問した際、久しぶりと笑顔で懇談していたが、話が「禁煙」に移った瞬間、「女房に言われてもやめないのに、何故お前に言われてやめなければいかんのか」と激怒され、退席されてしまった。「タバコは百害あって一利なし」と言われており、理解いただけると思っていたから大変困った。「死ぬまでやめる気はない」という人に、禁煙を働きかけても、鬱陶しがられるだけである。

禁煙のキャンペーンはH17年度から始めたが、一般的なポスター掲示等中心の初年度は、達成者が144人と低調に終わった。(図1)2万人以上、男性の50%以上が喫煙者という中でこの結果に唖然たる思いであった。喫煙をなぜやめようとしないうか、仲間で再度整理し、脱タバコ作戦の戦略を策定した。

図1) 脱タバコ作戦の参加・成功者数



①タバコの害の知識が不十分

②嗜好品であるという強い思い込み

③禁煙のきっかけがない

脱タバコ作戦の戦略

A 禁煙できそうな人への働きかけ

①禁煙意識調査…喫煙状況及び禁煙意識の全組合員調査

1. 禁煙したくない 2. いずれ禁煙したい 3. すぐにでも禁煙したい に分類

②DM作戦…上記のうちすぐにでも禁煙したい人(10%以上)対象に、生活習慣病有所見や病院受診状況(家族が喘息など含め)、禁煙の必要性を個人向けDM等で訴えた。

③禁煙参加者へのサポート…禁煙を始めてからの時期に合わせ、吸いたくなる気持ちをどうコントロールしたらいいかのアドバイス(禁煙マニュアル配布)

B 禁煙できる環境整備

①社内の分煙の進捗状況や従業員(喫煙、禁煙別)の受とめ「社内のタバコの煙が不快に感じたり、気分が悪くなることがないか？」調査結果をトップに報告。特に、従業員の受とめにはトップの関心が強く、環境整備等を後押し。

②喫煙場所の数と喫煙率の相関関係(図2)を示したり、喫煙場所の削減やタバコ自販機の撤去をお願い。

C 禁煙の啓発(禁煙希望者の掘り起こし)

○喫煙者への禁煙セミナーを、粘り強く実施。

(H21年度…17社、31回、654人の喫煙者に実施)

昼の休憩時間中心の実施であったが、30分ほど保健師が説明。その受講者の2割ぐらいが、次回の脱タバコ作戦に参加意思を示すなど、効果は大きかった。(図3)

図2) 喫煙場所と喫煙率

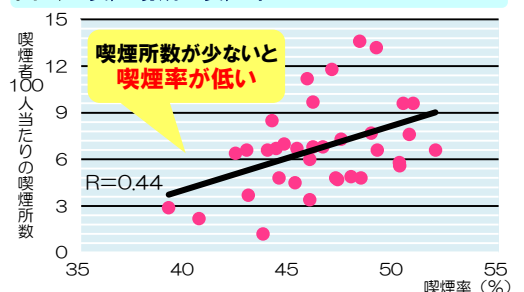


図3) 喫煙者への禁煙セミナーの効果

項目(複数回答可)	人数
タバコに関する知識が増えた	424人(64.8%)
禁煙に対する意識が高まった	250人(38.2%)
禁煙の方法が分かった	155人(23.7%)
聞いてよかった	374人(57.2%)
全く参考にならなかった	7人(1.0%)
脱タバコ!作戦に参加したい	129人(19.7%)

2割が禁煙挑戦意思を表明

以上の愚直な取り組みの結果、喫煙者の絶対数は高いながらも、禁煙者は増え喫煙率は着実に下がっていった。

食品添加物を知ろう

◆香料とは？

香料は、食品に香気を付与または増強するために使用されるものです。食品の香気成分は、微量でその種類が多いことが特徴です。例えば、コーヒーの香気成分は約 800 種類、ストロベリー^①の香気成分は約 350 種類に上ると言われています。そのため、食品の香りを再現するためには多数の香料が必要になります。

香料には、化学的に合成された**合成香料**と、植物や動物などの天然物から抽出した**天然香料**があります。これらの香料素材を調合したものが香料ベースです。この香料ベースから、使用対象に応じて、水溶性香料製剤、油性香料製剤、乳化香料製剤、粉末香料製剤の 4 つの形態の製剤が作られます。

食品香料の需要の半分以上はアルコール飲料とソフトドリンクです。次に、乳製品・乾燥製品・煙草・製菓・パン製品・口腔製品・アイスクリーム・ホットドリンクの順となります。



◆香料の安全性

香料の安全性は、ほかの食品添加物に比較すると次の 3 つの特性があります。

①必要量を超えると不快になる

香料が過剰になると不快になり、食品としての価値を失ってしまうので、自ずと使用量が制限される。

②ほとんどの成分は天然食品に含まれている

食品自体に化学構造が同じ香り物質が含まれており、ほとんどの場合その量は香料として添加される量よりも多い。

③使用濃度が低い

本来食品に含まれている香り成分が微量であるため、食品の加工に利用される香料も低くてすむ。

ほとんどの食品でその使用量は 10ppm 以下。なかには 1 ppm 以下でも十分な効果を発揮するものもある。

人間のもっとも敏感な感覚に訴える香料には、香りの微妙なニュアンスと厳しい品質管理が求められます。

このため、酸化・還元・縮合・転位・エステル化などの化学反応を利用する香料の製造は、医薬品と同じ方式が採用され、精製には細心の注意が払われ、必要に応じて熟成という工程をとることがあります。

合成と聞くと危険なものというイメージを抱く方が多いですが、実際は全てが危険なわけではありません。香料は食品添加物の中でも安全な部類といえます。それでも心配という方は無香料のものを選ぶといった方法もあります。また天然香料は一見安全そうに見えますが、必ずしも天然のものが安全なわけではありません。それは香料に限らず、すべての食品添加物に言えることです。

京の食文化

～京料理のないたち～

料理人の技により四季が表現される京料理は、五感で楽しむ料理です。日本料理の五大系統が融合して京料理に発展したといわれています。

本膳料理

室町時代、大名を接待するために発展したといわれる宴会料理。もっとも丁寧な形式では一～五の膳までが並び。

有職料理

朝廷や宮家等の宮中にて、節会で食された雅やかな料理。平安時代より伝統を守る老舗に萬亀楼などがある。

懐石料理

茶事の席の虫食い（空腹しのぎ）の料理で、干利休が完成したといわれる。「懐石」は禅宗の温石に通じる文字。

精進料理

仏教で殺生を禁じる僧への布施として、野菜や豆類を工夫して調理した料理。鎌倉時代、禅とともにもたらされた。

川魚料理

明治より海の魚に代わる新鮮な素材として川魚が使われ、京都では昭和の中頃まで多くの川魚料理屋が見られた。



京料理