

PLAZA PLAZA 通信

理念

私たちSG GROUPは、ホスピタル精神（おもてなし）をもち、医療・福祉・保健を通じて地域社会の人々の幸せに貢献します。患者・利用者・ご家族に喜ばれ感謝される素晴らしいホスピタル環境づくりとホスピタリティある仕事を徹底して行います。

4月20日公表

騒音防止障害のためのガイドラインが改訂されました

大きな音がする環境に長時間いると、「騒音性難聴」になることがあります。職場においても、騒音による「騒音性難聴」が発生している状況です。これまでも、労働安全衛生法令や「騒音障害防止のためのガイドライン」に基づき、対策が取られてきましたが、さらに騒音障害防止を図るために「騒音障害防止のためのガイドライン」が改訂されました。

～ガイドライン改訂のポイント～

- 騒音障害防止対策の管理者の選任を追加
- 騒音レベルの新しい測定方法(個人ばく露測定と推計)
- 聴覚保護具の選定基準の明示
- 騒音健康診断の検査項目の見直し
定期健康診断(騒音)における4000Hzの聴力検査の音圧を、40dBから25dBおよび30dBに変更しました。

改訂の詳細は、厚生労働省ホームページをご覧ください。

八戸西健診プラザでも、ガイドライン改訂に伴い、「騒音健康診断」内容の見直しを進めています。

【引用・参考】厚生労働省ホームページ・通達より



そろそろ禁煙してみませんか…？ 禁煙外来のご紹介

『体に良くないことは分かっている…、家族にもやめてと言われていて…、タバコ料金も値上がりしてるし…、だけど仕事のストレスもあるし…、なかなかやめられないんだよな…』というあなたには、**禁煙外来**をお勧めします！

タバコがなかなかやめられないのは、自分の意思だけの問題ではありません。タバコに含まれる「ニコチン」への依存によるためです。禁煙外来では、**ニコチン依存症**に対応するお薬を処方しています。

禁煙外来とは

オンライン診療が可能な医療機関もあります。詳しくは医療機関へお問い合わせください。

- ⊘ 基準が満たされると、**保険適用**で治療を受けられます。
- ⊘ **12週間で5回の通院**が必要です。
- ⊘ **ニコチン依存度の判定、呼気一酸化炭素濃度測定、治療薬の処方、禁煙のアドバイス**を行います。

保険適用の要件

- ①ニコチン依存症診断テストで5点以上
- ②1日の平均喫煙本数×喫煙年数＝200以上(35歳以上)
※35歳未満は、この条件は適用されません。
- ③ただちに禁煙を始めたいと思っている。
- ④禁煙治療を始めることに文書で同意している。



産業医ご紹介コーナー 教えて先生！ part5

産業医は、日頃から労働者の皆様の健康と安全を守ってくれています。八戸西健診プラザでは、沢山の産業医にお手伝いいただき、産業医と事業所様をお繋ぎしています。どんな先生がいらっしゃるか、シリーズでご紹介します。

今回は、八戸西病院の **日沢 裕貴 先生** をご紹介します。

先生は、消化器内科がご専門の先生です。いつも患者様・ご家族様に寄り添った温かい治療をされております。産業医としても個人・集団に対して、臨床経験を活かし、的確にアドバイスをくださいます。

八戸西病院産業医

日沢 裕貴 先生

先生に5つの質問！

- | | |
|-------------------|--------------------|
| ① ご出身地 | ② 趣味・特技 |
| 岩手県久慈市 | スポーツ観戦、
ドライブ、書道 |
| ③ 座右の銘 | ④ 尊敬する人 |
| 誠心誠意 | 母 |
| ⑤ 産業医活動で大切にしていること | |



労働者の方が健康で快適な作業環境のもとで仕事が行えるよう、適切な指導や助言を心がけています。

間食を上手に楽しむコツ！

間食の食べ過ぎは肥満や生活習慣病のリスクを高めることもあります。間食の食べ方・選び方に気を付けましょう。

- ・ 飲み物は無糖に
- ・ サイズを小さく(個包装タイプに)
- ・ 洋菓子、スナック菓子より
低カロリーで脂質の少ない和菓子、煎餅に
- ・ 1日200kcal以内を目安に
- ・ 日中に摂る、おススメは15時



おすすめの間食...食物繊維・ビタミン・ミネラルが豊富！

- | | | | | | | |
|-----------------------------|-------------------|---------------|-----------------|-----------------------|----------------|-----------------------|
| ★果物
約80kcal
1日にいずれか1つ | りんご・梨
1/2個
 | バナナ
1本
 | キウイ
1.5個
 | グレープフルーツ
大1/2個
 | みかん
中2個
 | いちご
中16粒(240g)
 |
|-----------------------------|-------------------|---------------|-----------------|-----------------------|----------------|-----------------------|

- | | | |
|-------------------------------|--|--------------------------------------------------------------|
| ★乳製品
約120kcal
1日にいずれか1つ | | 無糖ヨーグト:180g
無脂肪ヨーグト:250g
カップ:小1~2個
飲むヨーグト(加糖):180cc |
| | | チーズ:2個(約30g)
塩分に注意!
ベビーチーズ1個:0.4g |
| 牛乳:200cc
低脂肪乳:250cc | | |

- | | | |
|----------------------------------|-----------------------------------|--------------------------------------------------------|
| 1日にいずれか1つ | ★ドライフルーツ

80kcal...目安は30g前後 | ★ナッツ(無塩・素焼き)

100kcal...約15粒程度
(脂質が多いので量に注意!) |
| ★焼き芋

100kcal...60g(中1/3本) | ★甘栗

100kcal...7~8個 | |

