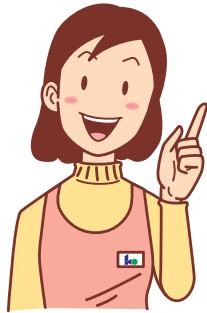


# たばこ・アルコール



「たばこ」はがん、循環器病、糖尿病、骨粗しょう症、歯周病などの生活習慣病の発病率を高める最大の要因であるということが、長年の研究から明らかになっています。また、喫煙者以外にも周囲の人に害を及ぼす「受動喫煙」の問題もあります。「たばこ」は嗜好品という時代は過去のものです。

「アルコール」も過度に摂取すると、肝臓、心臓、消化器等に慢性的な影響を与え、「がん」などの生活習慣病につながっていきます。また、アルコール依存症といった病気もあり、家族を巻き込んだ形で生活の質を落としてしまいます。

特に未成年者は、大人よりも「たばこ・アルコール」の害が大きく、将来大人になって生活習慣病を発病し死亡する率が高いのです。法律でも禁止されているのは、そういった意味があるからです。大切なのは、たばこを吸わない、お酒を飲まない強い意志と、すすめられても「NO」と言える勇気です。そして未成年者の健康な未来のために、「たばこ・アルコール」をすすめることは絶対にやめましょう！

実践したい目標に  
チェックしましょう

個別目標	
1-4-1	たばこの害を知っている人を増やす
1-4-2	妊婦・乳幼児をたばこの害から守る人を増やす
1-4-3	未成年者の喫煙をなくす
1-4-4	禁煙したい人を支援する
1-4-5	完全分煙・禁煙をすすめる
1-4-6	過剰飲酒する人を減らす
1-4-7	未成年者の飲酒をなくす
1-4-8	妊娠中の飲酒をなくす

わたしの  
**目標**  
**チェック**  
Check✓

## 1 やってみよう ④-① たばこの害を知ろう

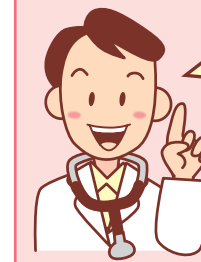
たばこは健康に良くないと何となく知っていても、どれくらい悪いのか、恐ろしいのか知っていますか？ たばこの害を知って、禁煙へのスタートをきりましょう。また子どもたちにも教えてあげましょう。



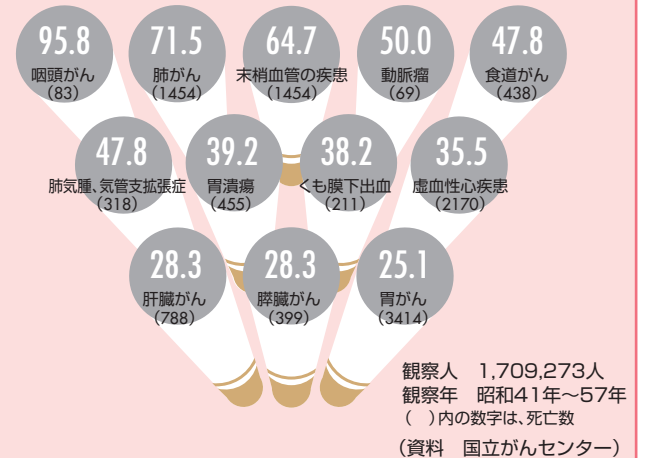
● たばこは、健康寿命を縮める要因第1位  
(2002年世界保健機関(WHO)年次報告による)

● たばこは、死亡要因のトップ「がん」発病の寄与度が高い

### 各死因別死亡における 毎日喫煙の寄与危険度(%)



がんはもとより多くの疾病と  
因果関係があることがわかり  
ますね



● たばこはがん以外の生活習慣病も引き起こす

### たばこを吸わない人に対して吸う人は

- ① 心臓病・脳卒中で死亡する危険度 → 1.7倍
- ② 気管支喘息になる危険度 → 1.8倍
- ③ 十二指腸潰瘍になる危険度 → 3.0倍
- ④ 胃潰瘍になる危険度 → 3.4倍
- ⑤ 歯周病になる危険度 → 2.1倍

※① 1980-90 循環器疾患基礎調査 ②~④ 1966-82 平山らによる計画調査 ⑤ 1998 Shizukui



## 1 やってみよう ④-② 妊婦さんや乳幼児をたばこの害から守ろう

妊娠したら、おなかの赤ちゃんのためにもたばこはやめましょう。たばこの影響は、あなただけでなく、赤ちゃんにも影響します。妊婦さんの周りの方も、たばこを吸わないように心がけましょう。

### たばこを吸わない妊婦さんに対して吸う妊婦さんは

- 早産の危険度 → 3.3倍
- 低体重児の危険度 → 2.4倍
- 全先天異常の危険度 → 1.3倍

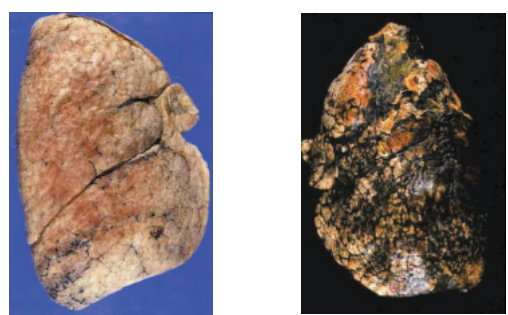
(1979 厚生労働省心身障害研究)

家庭内に喫煙者がいる乳幼児は、受動喫煙の害を本人の意思とは関係なく、その小さな体に蓄積されてしまいます。計り知れない大きな影響を与えているのです。どうか、周りにいる大人が、努力することで守ってあげていただきたいと思います。家庭内だけでなく、喫煙者の方は、小さなお子さんのそばで、たばこを吸わない心がけをお願いします。ほんの少しの思いやりが、明日の命を健全に育てることに繋がります。

# 1-4-3 未成年者のみなさん、喫煙はやめよう

## こんなに危険！若い頃からの喫煙

- 体が成長過程にある時期からの喫煙は、大人になってからの生活習慣病による死亡率を高めま。代表的な例では、肺がんによる死亡率が吸わない人に比べて約6倍にもなります。
- たばこを若い頃に吸うほど簡単にニコチン依存症になり、たばこを止められなくなる危険があります。成長期には、たばこに含まれているニコチンの作用が特に強いのです。



たばこを吸わない人の肺      たばこを吸う人の肺  
(香川医科大学 佐藤 功先生 写真提供)

# 1-4-4 禁煙したい人をサポートしよう

## 禁煙して良いことは…

食べ物おいしい、空気がおいしい、家族が喜んでくれる、子どもと一緒に遊べる、体力が回復した等、たくさんメリットがあります。そして何より健康で長生きできるということです。

### 禁煙したいと思ったその時に、即スタートしよう！ 禁煙は、一人で悩まず、周りの人の助けも借りよう！！

禁煙したい人の家族・同僚・友人のみなさん、励ましながら目標を一緒に達成していけるサポーターになってください。

**禁煙支援センター**  
TEL.5365-8314 月～金 9時～17時  
※禁煙外来のある病院や医院について教えてください。  
※ニコチンパッチやニコチンガムを処方してくれたり、禁煙指導もしています。

**禁煙マラソン**  
インターネットでの禁煙関連の情報提供やサポートをしてくれます。  
<http://kinen-marathon.jp/>

## 禁煙するとすぐに効果があらわれます。肺がん発病の危険度も5年で半減！

20分後	→ 血圧・脈拍・体温が正常値まで回復
8時間後	→ 血液中の一酸化炭素濃度が正常化
1日後	→ 心臓発作の確率が下がる
2日後	→ 嗅覚・味覚が改善する
2～3日後	→ ニコチンが体から完全に抜ける
3日後	→ 気管支がゆるみ、呼吸が楽になる
2～3週間後	→ 歩行が楽になる
1～9ヶ月後	→ せき、疲労感、息切れが減りエネルギーがみなぎってくる
5年後	→ 肺がんになる確率が半減する

**禁煙は、七転八起。失敗してもくじけずに！**

# 1-4-5 完全分煙・禁煙をすすめて受動喫煙をなくそう

## 怖い受動喫煙

たばこの煙には、2種類あります。喫煙者本人が吸い込む煙を「主流煙」、喫煙者が吐き出す煙とたばこの先から立ちのぼる煙をあわせて「副流煙」といいます。この2種類の煙の成分を調べると「副流煙」の方が「主流煙」より何倍も有害なのです。そして喫煙者の周りにいる人が、自分の意思ではなく知らずに吸われる煙が「副流煙」です。この現象を「受動喫煙」と呼びます。

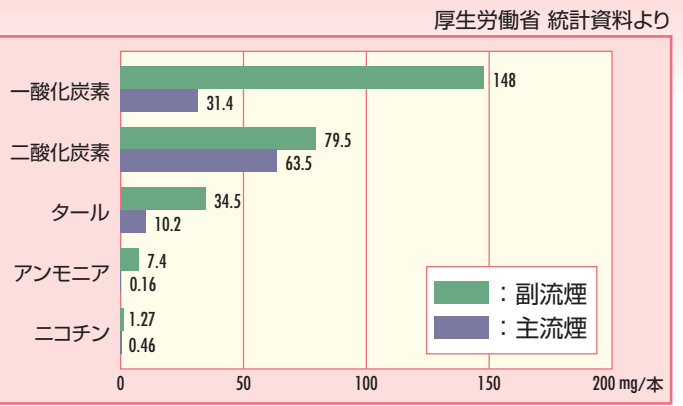
## 健康増進法 平成14年8月公布 平成15年5月1日施行

- 第25条「学校、体育館、病院、劇場、観覧場、集会場、展示場、百貨店、事務所、官公庁施設、飲食店、その他の多数のものが利用する施設を管理する者は、これらを利用する者について、受動喫煙を防止するために必要な措置を講ずるようにつとめなければならない。
- 「受動喫煙」が初めて法律に登場

## 紙巻たばこの主流煙と副流煙の有害物質比較

**副流煙とは…**  
たばこから出る煙。喫煙者が吸い込む「主流煙」より何倍も有害。

アンモニア	46倍
一酸化炭素	4.7倍
タール	3.4倍
ニコチン	2.8倍
二酸化炭素	1.3倍



受動喫煙は、不特定多数の方が利用する施設だけではなく、あらゆる場所で発生します。健康増進法第25条で対象となっている施設はもとより、家庭内、公園、道路等、喫煙マナーを守って受動喫煙をなくしましょう。

**禁煙できない施設は正しい分煙対策を！**  
空気はつながっています。同じ室内で、看板だけで禁煙席を設けても、効果はありません。たばこの煙を屋外に排出できる換気扇を設置しましょう。

**喫煙コーナーを設置する場合はパーティション等で仕切る**

<b>喫煙場所</b> 屋外に排気する方式を推奨	<b>非喫煙場所</b> 非喫煙場所から喫煙場所へ一定の空気の流れ(0.2m/秒)を確保
-----------------------------	---

※粉じん濃度が0.15mg/m<sup>3</sup>以下  
※一酸化炭素濃度が10ppm以下

# 1-4-6 過剰飲酒をやめよう

酒は百薬の長ともいわれ親しまれていますが、過剰飲酒は禁物です。生活習慣病の危険因子になってしまいます。休肝日をつくり、楽しく健康的に飲むのがいいですね。適量は、1日平均純アルコール20gです。

## 節度ある適度な飲酒の留意点 健康日本21より

- 女性は男性より少ない量が適当
- 少量の飲酒で顔が赤くなるアルコール代謝能力の低い人は、少ない量が適当
- 65歳以上の高齢者は、より少ない量が適当
- アルコール依存者は、適切な支援のもと完全断酒が必要
- 飲酒習慣のない人に対して、この量の飲酒を奨励するものではない

ウイスキー ブランデー ダブル1杯 60ml 度数43% 純アルコール量 20g	ビール 中ビン1本 500ml 度数5% 純アルコール量 20g
日本酒1合 180ml 度数15% 純アルコール量 22g	ワイン1杯 120ml 度数12% 純アルコール量 12g
焼酎 (35度)1合 180ml 度数35% 純アルコール量 50g	

# 1-4-7 未成年者のみなさん、飲酒はやめよう

未成年者がアルコールを飲むのは、危険です。体が発達段階にあるためアルコールを分解する機能が低いのです。この時期に安易な気持ちでお酒を飲むと、大人より簡単にアルコール依存症になってしまったり、面白半分がむしゃらに飲んで急性アルコール中毒になったりといったケースもあります。そしてアルコールの害は、脳・肝臓・脾臓等にも影響します。その他、精神的影響・社会的影響もあわせると、未成年者の飲酒によるリスクは膨大な範囲へと広がっています。法律で禁止するということは、それだけの理由があるのです。

**未成年者にアルコールをすすめるのはやめましょう**  
未成年者がアルコールを口にすると、家族にすすめられたというケースが多いのです。周りの大人が、しっかり正しい知識をもって、大切な時期にある子どもたちをアルコールの害から守りましょう。

# 1-4-8 妊婦さん、赤ちゃんのために飲酒はやめよう

妊婦さんが、アルコールを飲むと、胎盤を通して赤ちゃんも飲んだこととなります。おなかの中の赤ちゃんは、脳や知能に障害を持って生まれたり、体重が少ない、身長が低い、さらには心臓の障害が発生する危険もあります。死産・流産も増えています。

赤ちゃんがおなかにいるのは、わずかな期間です。お母さんのおなかの中は、その子にとっては、一生に一度、最初に命を宿したところ。大切な命、大事にしてください。