

たばこ・アルコールについて

〇たばこについて

たばこの煙には約 5,300 種類の化学物質が含まれていて、その中には約 70 種類の発がん性物質が含まれています。そのため、たばこは肺がんをはじめとする多くのがんや、脳卒中、心筋梗塞などの虚血性心疾患、肺気腫などの慢性閉塞性肺疾患（COPD）など、様々な病気を引き起こす原因となります。また、妊娠中の喫煙は、流産・早産や低体重児の出産などのリスクを高めます。



【受動喫煙】

他人の喫煙による煙にさらされることを「受動喫煙」といいます。受動喫煙によって吸う煙は、喫煙者本人が吸い込む煙よりも多くの有害物質が含まれており、たばこを吸わない人も心筋梗塞や脳卒中、喘息、乳幼児突然死症候群等の危険性が高くなります。特に子どもへの健康影響は大きく、子どもをたばこの煙から守ることはとても重要です。

【加熱式タバコ】

たばこの葉を電気で加熱し発生した蒸気を吸うので、普通のたばこと同じで、有害物質も含まれた煙を吸っていることに違いはありません。煙が少なく見えますが、煙は出ています。問題なのは目に見える煙や匂いが少ないことで、知らない間に受動喫煙していることです。加熱式タバコもタバコと同じように、周囲への配慮が必要です。



【禁煙の効果】

禁煙後早ければ1か月経つと、せきや喘鳴などの呼吸器症状が改善します。また、免疫機能が回復して、かぜやインフルエンザなどの感染症にかかりにくくなります。肺がんのリスクが低下するのは禁煙5年間以降と少し時間がかかりますが、禁煙して10～15年経てば様々な病気にかかる危険性が非喫煙者のレベルまで近づくことが分かっています。そのほか、禁煙すると顔色や胃の調子が良くなったり、目覚めがさわやかになるなど日常生活の中で実感できる効果もあります。

禁煙はからだに良いと分かっているにもかかわらず禁煙できない方も多いのではないのでしょうか。まずは自分がなぜ禁煙したいのか理由を書き出したり、周囲の人に禁煙を宣言してみましょう。また、禁煙を助けてくれる禁煙補助薬や禁煙外来もあります。自分の力だけではなく、是非周りの力も借りながら禁煙にチャレンジしてください。

【津山市について】

津山市の喫煙率について、全体は平成 23 年度は 15.8%、平成 28 年度は 15.1%と減少しましたが、年代別でみると 20・30 代女性は 5.0%が 11.7%と増加しました。妊娠、出産、子育てに関わる年代でもあり、本人だけでなく、子どもへの影響も懸念されます。

○アルコールについて

健康日本 21 では、『節度ある適度な飲酒』は 1 日平均純アルコールで約 20g 程度であるとされています。女性や高齢者はこの半分と言われています。

種類 (アルコール 度数)	男性	女性・高齢者
ビール (5%)	500ml	250ml
日本酒 (15%)	1合 (180ml)	0.5合 (90ml)
焼酎 (25%)	0.6合 (108ml)	0.3合 (54ml)
ワイン (12%)	グラス2杯 (250ml)	グラス1杯 (125ml)



健康日本 21（第二次）では、『生活習慣病のリスクを高める飲酒量』について、男性では純アルコールで 1 日あたり 40g 以上、女性では 20g 以上とされています。一般的に男性と比較して女性はアルコールを分解する力が弱いと言われています。また、性別だけでなく、体質や体格、年齢などもアルコールを分解する力に影響を及ぼします。

アルコールは適量であればストレスの解消やコミュニケーションの円滑化など良い効果があります。しかし、飲み過ぎてしまうと口腔・咽頭・喉頭・食道・肝臓・大腸・乳房等のがんのリスクを高めたり、肝機能の障害が起こることなどが知られています。

長年にわたるお酒の飲み過ぎにより、お酒を飲まずにはいられなくなる状態をアルコール依存症といいます。飲酒を自分でコントロールできなくなり、家庭や仕事、自分の健康などよりも飲酒を優先させてしまう状態です。お酒を飲む人なら誰でもなる可能性があります。アルコール依存症の治療は断酒が最も効果的と言われていますが、自分だけの力でお酒をやめるのは非常に困難です。やめたいのにやめられないと思われる本人・ご家族の方は津山市健康増進課や美作保健所、専門医療機関などにご相談ください。

問い合わせ先：津山市健康増進課

TEL: 0868-32-2069