

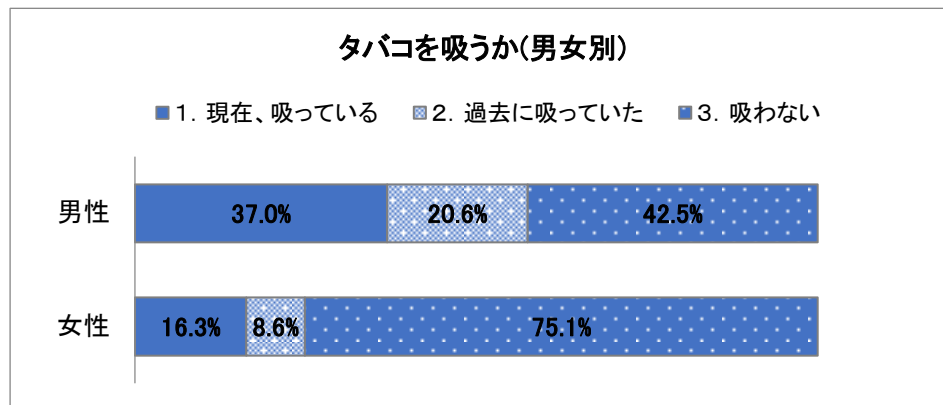
(5) たばこ・アルコール

たばこは、心疾患や脳血管疾患といった循環器疾患をはじめ、COPD などの呼吸器疾患、また、妊婦や胎児などに危険を及ぼす因子です。また、過度の飲酒は肝臓病や肥満などの原因になります。たばこの害や適正飲酒量について理解を深め、禁煙・節酒に取り組むことが大切です。

* COPD（慢性閉塞性肺疾患）は、主として長期の喫煙によってもたらされる肺の炎症性疾患で、咳・痰・息切れを主訴として緩徐に呼吸器障害が進行します。かつての、肺炎腫・慢性気管支炎と称されていた疾患が含まれます。

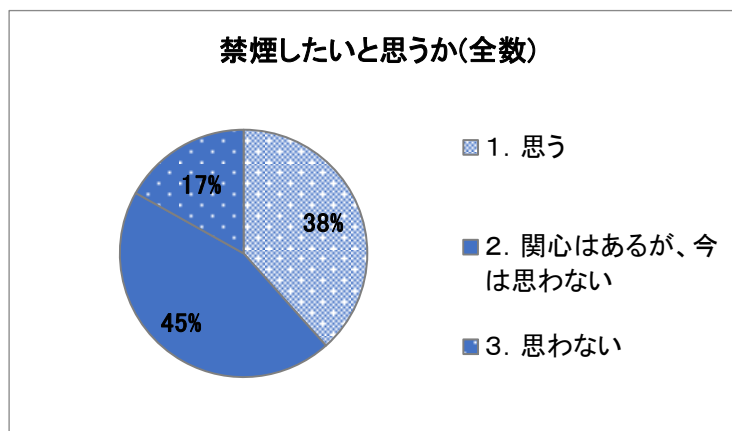
現 状

- 現在喫煙している人の割合は 26%（男性 37%、女性 16.3%）で、これは平成 24 年国民健康・栄養調査の全国平均 20.7%（男性 34.1%、女性 9.0%）を上回っています。特に根室市は、女性の喫煙率が高い状況にあります。



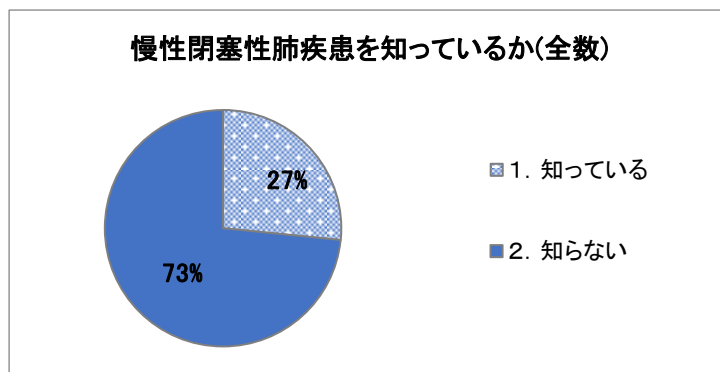
※ 根室市健康づくりのためのアンケート

- 「禁煙したいと思うか」では、38%の人が禁煙の意志が「ある」と回答しています。



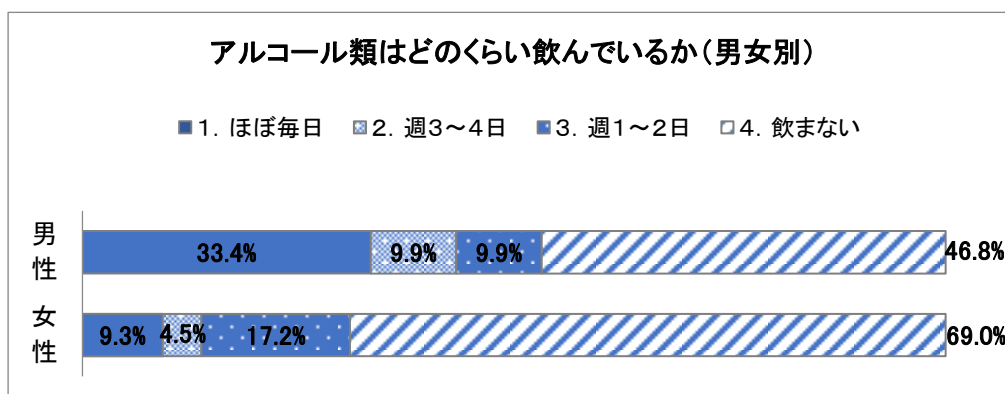
※ 根室市健康づくりのためのアンケート

- COPD の認知度は、27%と低い状況です。



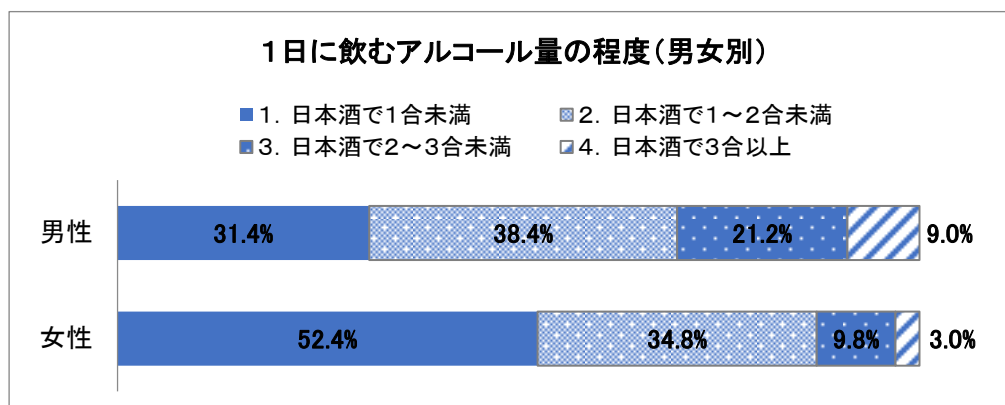
※ 根室市健康づくりのためのアンケート

- 妊婦の喫煙率は、全道平均（平成 22 年度 10.1%）より高く、減少傾向が見られません。（P18 参照）
- 週 3 日以上の飲酒習慣のある割合が、男女とも平成 24 年国民健康・栄養調査全国値 19.7%（男性 34%、女性 7.3%）を上回っています。健康のために休肝日が週 2 日以上必要ですが、「ほぼ毎日飲酒する」人が、男性 33.4%、女性で 9.3%となっています。



※ 根室市健康づくりのためのアンケート

- 生活習慣病のリスクを高める量の飲酒（男性で日本酒 2 合相当以上、女性で日本酒 1 合相当以上）の割合が、いずれも全国値（男性 14.7%、女性 7.6%）の約 2 倍となっています。



※ 根室市健康づくりのためのアンケート

課 題

- 喫煙者・多量飲酒者減少のため、あらゆる年代において、たばこの害や過度の飲酒による健康被害に関する知識の普及が必要です。
- 未成年者や妊娠中・出産後の女性に、タバコ・飲酒の害についての知識の普及が必要です。
- 禁煙を支援する体制づくりが必要です。

ヘルシーコラム No. 6

～禁煙のススメ！～

禁煙することは、呼吸が楽になったり、食事がおいしく感じるようになったり、肌の調子がよくなったりと様々なメリットがあります。

禁煙のコツ 10箇条

1. 禁煙開始日を決める
2. 禁煙宣言をする、宣言書にサインする
3. 喫煙行動を手帳などに記録する
4. たばこが吸いたくなる場所や状況を避ける
5. たばこが吸いたくなったら、別の行動をする
6. うまくできたら自分で自分をほめる
7. たばこをすすめられたときの上手な断り方を身につけておく
8. たばこを再び吸い始めやすい状況を予測し、その対策を練習しておく
9. 禁煙に失敗したときに、「禁煙には失敗がつきものであり、今回の経験が次回に役立つ」と考えるようにする
10. 家族や友人、同僚などの協力が得られるようにしておく



厚生労働省

ヘルシーコラム No. 7

～正しい飲酒で美味しく楽しく健康に～

適量を適正な方法で飲めば、医学的にも健康にも良いといわれています。
「適正飲酒」を実践することにより、美味しいお酒を楽しく飲み、健康に過ごしましょう。

適正飲酒の10箇条

1. 談笑し 楽しく飲むのが基本です
2. 食べながら 適量範囲でゆっくりと
3. 強い酒 薄めて飲むのがオススメです
4. つくろうよ 週に二日は休肝日
5. やめようよ きりなく長い飲み続け
6. 許さない 他人（ひと）への無理強い・イッキ飲み
7. アルコール 薬と一緒に危険です
8. 飲まないで 妊娠中と授乳期は
9. 飲酒後の運動・入浴 要注意
10. 肝臓など 定期検査を忘れずに



公益社団法人アルコール健康医学協会