

すこやかたより

保健センター 通信

オアシスセンター1階
TEL (48) 1111
(内1520・1521)

健康日本21あぐい計画 (第2次)

第7回目のテーマは、「たばこ・アルコール」です

たばこが、がんの発症率を高くするということはよく知られています。がん以外にも、全身にさまざまな悪影響を及ぼし、喫煙することで寿命が10年短くなるというデータもあります。しかし、禁煙により、その寿命は取り戻せます。喫煙している人は是非禁煙にチャレンジしてみましょう。

お酒は、適量であればストレス発散などの効果があります。しかし、飲みすぎると、「急性アルコール中毒」「脂肪肝」「アルコール性肝炎」「肥満」など、逆に体に悪い影響を与えます。自分にとっての適量を知り、お酒と上手に付き合しましょう。

健康日本21あぐい計画(第2次)での目標(めざすべき姿)

「たばこやお酒の健康への影響を知る」

それを実現するための「取り組み」は次のとおりです。

■わたし(町民)の取り組み

- ▽たばこや多量飲酒の害を理解します
- ▽分煙を心掛けます
- ▽禁煙したい人は、医療の専門的な支援を受けて禁煙にチャレンジします
- ▽未成年者に喫煙・飲酒を勧めません
- ▽適度な飲酒量を知ります

■地域や職場の取り組み

- ▽たばこや多量飲酒の害についての知識を普及します
- ▽集まりの場などで飲酒を無理に勧めないようにします
- ▽職場内禁煙を推進します

■行政の取り組み

- ▽公共施設の禁煙化(敷地内禁煙の推進)
- ▽たばこの害についての周知
- ▽禁煙・断酒希望者への情報提供
- ▽未成年者に喫煙・飲酒をさせないための啓発
- ▽受動喫煙に配慮している事業所を増やすための啓発

■たばこと関連のある病気

- ▽がん：肺がん・喉頭がん・口腔がん・食道がん・膵臓がんなど

- ▽呼吸器の病気：COPD(慢性閉塞性肺疾患)・肺炎
- ▽心筋梗塞
- ▽脳卒中
- ▽胃潰瘍 など



■禁煙により実感できる効果

- ▽咳やたんが止まり、呼吸が楽になる
- ▽味覚、嗅覚が鋭敏になり、食べ物をおいしく感じるようになる
- ▽衣服や部屋、口からタバコの臭いがしなくなる
- ▽肌の調子がよくなる
- ▽朝すっきり起きられるようになる

■なかなか禁煙できない場合は・・・

「ニコチン依存症」という病気の可能性があり、意思だけで止めることは難しいです。禁煙外来などの医療機関に相談しながら、ニコチンパッチやニコチンガム、経口禁煙補助薬を活用すると、禁煙成功率が高まります。



■お酒の適量を知りましょう

1日のお酒の適量は、純アルコール量で20グラム程度です。

主なお酒の1日の適量の目安

- ▽ビール
中びん1本(500ミリリットル)
- ▽焼酎
2分の1合弱(80ミリリットル)
- ▽日本酒
1合(180ミリリットル)
- ▽ワイン
グラス2杯弱(200ミリリットル)

