

④ その他生活習慣

1

★1日当たりの純アルコール摂取量が、男性**40g**、女性**20g**を超えると生活習慣病のリスクを高めます。

★不安や不眠を解消するための飲酒は**控えましょう**。

★たばこの煙の害は吸う本人だけでなく、**周りの人**にも及びます。

④その他生活習慣

- ・「1日当たりの純アルコール摂取量が、男性40g、女性20gを超えると生活習慣病のリスクを高めます。」
 - ・「不安や不眠を解消するための飲酒は控えましょう。」
 - ・「たばこの煙の害は吸う本人だけでなく、周りの人にも及びます。」
- =理解度確認テストのヒントです。

お酒と上手につきあおう

- ◆ 1日当たりの純アルコール摂取量が、**男性40g**、**女性20g**を超えると生活習慣病のリスクを高める。

疾病別の発症リスクと飲酒量

疾病名	飲酒量（純アルコール量（g））	
	男性	女性
脳梗塞	40g/日以上	11g/日以上
高血圧	少量でもリスクあり	
胃がん	少量でもリスクあり	20g/日以上
大腸がん	20g/日以上	20g/日以上

出典：厚生労働省「健康に配慮した飲酒に関するガイドライン」（令和6年2月）を参考に作成

- ◆ **(お酒に含まれる純アルコール量の算出式)**
 摂取量(ml) × アルコール濃度（度数/100） × 0.8（アルコールの比重）
 例：ビール500ml（5%）の場合の純アルコール量
 $500(\text{ml}) \times 0.05 \times 0.8 = 20(\text{g})$

1日当たりの純アルコール摂取量が、男性40g、女性20gを超えると生活習慣病のリスクを高めます。

お酒に含まれる純アルコール量は、
 摂取量(ml) × アルコール濃度（度数/100） × 0.8（アルコールの比重）
 の算出式で求めることができます。例えば、ビール500ml（5%）の場合の
 純アルコール量は20gになります。

表のとおり、高血圧や男性の胃がんの場合は、たとえ少量であっても
 飲酒自体が発症リスクを上げます。
 飲酒量が少ないほど、飲酒による健康リスクが少なくなります。
 少ない量の飲酒を心がければ、発症しないとまでは言えませんが、
 表のような疾患等にかかる可能性を減らすことができると考えられます。

<参考>

- 生活習慣病のリスクを高める量を飲酒している人の割合
 （20歳以上、男女別）
 男性：14.2%
 女性：12.6%

出典：令和5年国民健康・栄養調査中間報告（埼玉県分）
<https://www.pref.saitama.lg.jp/documents/42062/r5-saitamakenbun-tyuukann.pdf>

避けるべき飲酒について

- ◆ 不安や不眠を解消するための飲酒は ✕
 - ・ 不安解消のための飲酒を続けると…
アルコール依存症になる可能性 ↑
 - ・ 飲酒により
眠りが浅くなり、睡眠リズムが乱れる



不安や不眠を解消するための飲酒は控えましょう。
不安の解消のための飲酒を続けることによって依存症になる可能性を高めたり、
飲酒により眠りが浅くなり睡眠リズムを乱す等の支障をきたすことがあります。

休養を上手にとろう

自分なりの休養を

◆ 十分な睡眠

- ・毎日決まった時間に起きる、眠る
- ・日中は長く眠らない
- ・就寝前の運動は避ける など

◆ ストレス解消

- ・ゆっくりお風呂に入る
- ・大きな声で笑おう、歌おう
- ・仕事以外の趣味の時間をもつ など



上手な休養のとり方について

○まずは、十分な睡眠をとりましょう。

- ・毎日決まった時間に起きる、眠る
- ・日中は長く眠らない
- ・就寝前の運動は避ける など

○それから、自分なりのストレス解消法を見つけましょう。

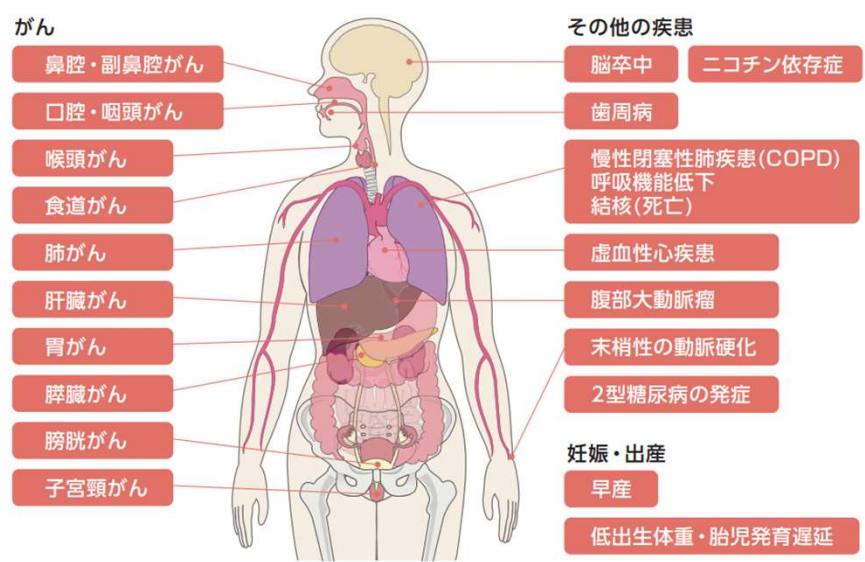
- ・ゆっくりお風呂に入る
- ・大きな声で笑おう、歌おう

「笑い」が身体の免疫機能を高めるといった研究結果も発表されています。

たばこの健康への影響

(出典) 国立がん研究センター
喫煙と健康 望まない受動喫煙を防止する取り組みは
マナーからルールへ (2020年4月)
https://ganjoho.jp/public/qa_links/brochure/leaflet/pdf/tabacco_leaflet_2020.pdf

◆ 喫煙は様々な病気の危険因子



たばこの健康影響についてお話しします。
喫煙は、がん、脳卒中、慢性閉塞性肺疾患、虚血性心疾患、糖尿病、周産期の異常など
様々な病気の危険因子ということが科学的に証明されています。

たばこを吸う人は吸わない人に比べて、がんになるリスクが約1.5倍高まることも
分かっています。

<参考>
現在習慣的に喫煙している人の割合
男性：20.0%
女性：5.6%

出典：令和5年国民健康・栄養調査中間報告（埼玉県分）
<https://www.pref.saitama.lg.jp/documents/42062/r5-saitamakenbun-tyuukann.pdf>

受動喫煙の防止



- ◆ **たばこの煙**
周りの人の健康へも悪影響
- ◆ **受動喫煙**
虚血性心疾患、肺がん、乳幼児のぜんそく・呼吸器感染症、乳幼児突然死症候群
- ◆ **止めようと思ったら、禁煙補助薬や禁煙外来などの禁煙支援を活用**



たばこの煙は本人はもちろんのこと、周りの人の健康へも悪影響があります。

受動喫煙は、
虚血性心疾患、肺がん、乳幼児のぜんそく・呼吸器感染症、乳幼児突然死症候群の危険因子になっているとのデータがあります。

たばこは個人の嗜好品ですが、吸う際は、家族や周りの人が受動喫煙しないよう気を付けましょう。

- 妊娠中の女性や子ども、病気の方の周囲では喫煙しない。
- 分煙しているところでは、そのルールを守る。
- 人通りが多い場所など、周囲に人がいるときは喫煙を控える。

たばこを止めようと思ったら、ニコチンパッチなどの禁煙補助薬や保険適用のある禁煙外来などの禁煙支援を活用しましょう。

知っていますか？ COPD

◆ COPD（慢性閉塞性肺疾患）



- ・ 肺の生活習慣病。
長期の喫煙で気管支や肺に障害が生じる。
- ・ せき、たん、息切れが慢性的に続き、緩やかに悪化。
- ・ 禁煙による予防＋薬物等による治療が可能。

最近、注目されてきた言葉「COPD」（慢性閉塞性肺疾患）をご存じですか。
「COPD」（慢性閉塞性肺疾患）とは、

- 肺の生活習慣病で、長期の喫煙で気管支や肺に障害が生じる病気です。
- COPDの原因の9割はたばこの煙です。
- 喫煙者の2割が発症すると言われています。

せき、たん、息切れが慢性的に続き、緩やかに悪化します。

禁煙による予防、薬物等による治療が可能です。
気になる人は医療機関で受診してください。
（早期発見、早期治療）