

### － お酒編 酒 －

がん、高血圧、脳出血、脂質異常症などの生活習慣病は、飲酒量が増えれば増えるほどリスクが高まることがわかっています。飲酒量が多いことは、生活習慣病の他、うつ病など精神面への影響もあると言われています。「酒は百薬の長」という言葉がありますが、現在は飲酒量が少なければ少ないほど飲酒によるリスクが少ないという報告があります。

#### ★生活習慣病のリスクを高める飲酒量を知ろう



生活習慣病のリスクを高める飲酒量  
※ 1日あたりの平均純アルコール量  
男性 **40g** 以上 女性 **20 g** 以上

**60 g** 以上  
は要注意!

ときがわ町の状況  
生活習慣病リスクを高める飲酒割合  
※ R3 年度健康意識調査より  
男性 **22.9%**、女性 **11.1%**  
国目標 10% 以下

女性は男性よりもアルコールの影響を受けやすく、少量の飲酒でも注意が必要です。アルコールによる影響は体質等により個人差があり、上記は許容量ではありません。

#### ★純アルコール 20g (1合) とは？

アルコール量計算お役立ちサイト

eヘルスネット 早見表      アルコール ウォッチ

日本酒 度数：15% 量：180ml

ビール 度数：5% 量：500ml

焼酎 度数：25% 量：110ml

ワイン 度数：14% 量：180ml

ウイスキー 度数：43% 量：60ml

缶チューハイ 度数：5% / 7% 量：500ml / 350ml

**注意** アルコール度数 **9%** のストロング系のお酒は、**350ml** を 1 缶飲むだけでアルコール量 **20g** を超えます。

#### ★疾病別発症リスクと飲酒量 (純アルコール量)

リスク	男性	女性
少量の飲酒でも上昇	高血圧、胃がん、食道がん	高血圧、脳出血
75g/週 (11g/日) で上昇		脳梗塞
100g/週 (14g/日) で上昇		乳がん
150g/週 (20g/日) で上昇	大腸がん、脳出血、前立腺がん	大腸がん、肝がん、胃がん
300g/週 (40g/日) で上昇	脳梗塞	
450g/週 (60g/日) で上昇	肝がん	

#### ★適度にお酒を楽しむコツ

- 食事をしながら飲む (お豆腐や枝豆などタンパク質を含むもの)
  - あらかじめ量を決めて飲む
  - 週に1～2回休肝日を作る
  - 空腹で飲まない・ゆっくり飲む
  - 飲酒の合間に水や炭酸水を飲む
  - お酒を薄めて飲む (アルコール度数を低くする)
- ☞ **実は要注意!**  
寝酒は、寝つきがよくなると感じられても、寝ていた後の眠りが浅くなり目が覚めやすくなります。

## 保健師の気まぐれコラム 2025



新しい1年が始まりました。「今年も1年みなさまが元気で過ごせますように」という願いを込めまして、今年初のコラムは「お酒とたばこ」のお話です。

### － たばこ編 煙 －

喫煙はがんをはじめ、脳卒中や虚血性心疾患などの循環器疾患、慢性閉塞性肺疾患 (COPD) や結核などの呼吸器疾患、2型糖尿病、歯周病など、多くの病気と関係しており、予防できる最大の死亡原因であることがわかっています。

#### ★たばこの種類



現在、「たばこ」にはたくさんの種類があります。たばこに含まれる有害物質は主に、「ニコチン」「タール」「一酸化炭素」です。どの種類の「たばこ」にも有害物質である「ニコチン」が含まれています。



～電子たばこ～

現在日本で販売されているものにニコチンは含まれていませんが、ニコチンの有無にかかわらず、電子たばこによっては、発がん性物質等を発生するものがあると報告されています。

#### ★たばこと受動喫煙



本人は喫煙しなくても身の回りのたばこの煙を吸わされてしまうことを受動喫煙と言います。たばこから立ち昇る煙や喫煙者が吐き出す煙にも、ニコチンやタールはもちろん、多くの有害物質が含まれています。肺がん・虚血性心疾患・脳卒中・乳幼児突然死症候群 (SIDS) の4疾患は、受動喫煙との関連が確実とされています。

#### ★禁煙による効果

もちろん禁煙による健康改善は若年で禁煙するほど効果がありますが、何歳であっても遅すぎることはありません。45歳まで、とりわけ35歳までに禁煙すれば、総死亡リスクがもともと喫煙しなかった人と同様のレベルまで改善することがわかっています。



たばこを「辞めたい」と思った時は、ぜひ**禁煙外来**を利用しましょう。ニコチンは依存性が強く、気合いではなかなか禁煙できません。例えば、1日1箱吸っている人であれば、生涯吸い続けるよりも、禁煙外来でかかる費用の方が安い場合もありますよ。

禁煙外来についてはこちら



吸える場所も減ってきたし、そろそろ禁煙しようかなあ…

