

アルコールのリスクを知ろう

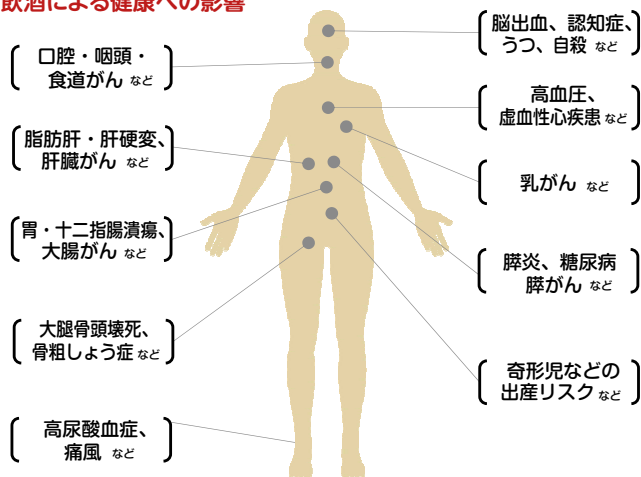
生活習慣病(NCDs)のリスクを高める飲酒量

がん、高血圧、脳出血、脂質異常症などのリスクは、飲酒量が増えれば増えるほど上昇し、飲酒量が少ないほどよいことがわかっています。

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摂取量)は、**男性40g以上※、女性20g以上※**と示されています。

※これらの量は個々人の許容量を示したものではありません。

飲酒による健康への影響



純アルコール20g(1合)とは？



上記のアルコール度数(%)は、一般的な目安です。

アルコール摂取量を計算してみよう!

1日当たりの平均純アルコール摂取量

計算式 $\text{お酒の量} \text{ ml} \times \left(\frac{\text{アルコール度数} \%}{100} \right) \times 0.8^* = \text{g}$

例) ビール中びん 1本 500ml、アルコール度数 5%
 $500(\text{ml}) \times [5(\%) \div 100] \times 0.8 = 20(\text{g})$

*アルコールの比重

お酒を多く飲みすぎないための心がけ

飲むとき

- ☐ バランスのよい食事と一緒に摂取する
- ☐ 水やノンアルコール飲料と交互に飲む
- ☐ 週に数日は、アルコールをノンアルコール飲料に置き換える
- ☐ 飲むときは1日あたりの平均純アルコール摂取量を男性では40g（2合）以内、女性では20g（1合）以内にするとする

飲みたくなったとき

- ☐ 飲酒以外のストレス解消法を見つける
- ☐ 運動など、他の活動を見つける
- ☐ 趣味をもつ
- ☐ お酒を飲まなくても話ができる相手を見つける

誘われたとき

- ☐ 飲み会などでお酒を注がないようにコップやグラスを空にしない
- ☐ 周囲に減酒していることを宣言する
- ☐ 仕事のあと同僚と飲酒する日数を制限する
- ☐ 友人から飲み회에誘われたらランチを提案してみる

詳しくは大阪市ホームページへ

大阪市 健康づくりに関する情報 飲酒



出典：e-健康づくりネット（厚生労働省）

参考：健康に配慮した飲酒に関するガイドライン（厚生労働省）

女性の方は、「女性の健康づくり(P30～)」もご覧ください!

アルコール関連問題等に関する相談は、各区保健福祉センターで行っています。

また、アルコール依存症についての酒害教室を大阪市内12ヶ所の保健福祉センターで実施しています。

お問い合わせは、各区保健福祉センター地域保健活動業務担当(P64)・こころの健康センター(6922-8520)まで。

たばこは

吸う人にも、吸わない人にも影響があります



たばこの煙には、約 **5,300** 種類の有害物質が入っており、約 **70** 種類の発がん性物質が含まれています。こうした有害物質により、様々な病気が引き起こされ、年間約 **21.2** 万人がたばこが原因で亡くなっています。

3大有害物質

ニコチン

依存の原因となる物質。
血流を悪くします。

一酸化炭素

酸素不足を引き起こし、
動脈硬化を促します。

タール

肺を汚し、**がんの原因**となります。



引き起こされる病気

がん

鼻腔・副鼻腔がん
口腔・咽頭がん
喉頭がん
食道がん
肺がん
肝臓がん
胃がん
膵臓がん
膀胱がん
子宮頸がん

その他の疾患

脳卒中 ニコチン依存症
歯周病
慢性閉塞性肺疾患(COPD)
呼吸機能低下
結核(死亡)
虚血性心疾患
腹部大動脈瘤
末梢性の動脈硬化
2型糖尿病の発症
妊娠・出産
早産
低出生体重・胎児発育遅延



受動喫煙でも病気になる

喫煙者の吸い込む煙より、周囲の人がさらされる煙(受動喫煙する煙)には、**多くの有害物質**が含まれています。

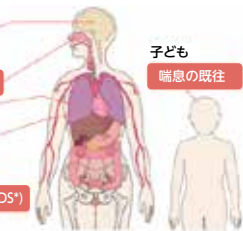
引き起こされる病気

大人

脳卒中
臭気・鼻への刺激感
肺がん
虚血性心疾患
妊娠・出産
乳幼児突然死症候群(SIDS)

子ども

喘息の既往



望まない受動喫煙を防ぐためのルール

屋内禁煙

(基準を満たした喫煙室の設置は可能)

20歳未満は喫煙場所に立入禁止

(保護者同伴や飲食店従業員も不可)

喫煙する時は、**周囲に配慮しない**なければならない

加熱式たばこも有害です

加熱式たばこは、タバコ葉を燃やさず、機器で温めて蒸気を吸うタイプのたばこ製品で、ニコチンなどの有害物質が含まれています。

紙巻きたばこと比較して有害物質が少ない、臭いが少ないと言われていますが、たばこに含まれる有害物質は、**少量でも体に入ること健康影響がある**と考えられています。

加熱式たばこ

たばこ葉またはその加工品を加熱して発生する蒸気を吸引するたばこ製品をいいます

●たばこ葉を高温で加熱するタイプ



●たばこ葉を低温で加熱するタイプ



出典:国立がん研究センター がん情報サービス「日本で販売されている加熱式たばこ」(2022年7月現在)

禁煙はメリットしかない!

たばこをやめられないのは、意思の弱さではなくニコチン(依存性)の影響です。禁煙補助薬(パッチやガム等)の利用で、より楽に・確実に禁煙することができます。

ごはんが
美味しくなる

お金が
貯まる

家族と過ごす
時間が
増える

イライラが
少なくなる



禁煙については
コチラ▼



大阪市受動喫煙防止対策コールセンター

電話 06-6226-8471 Fax 06-6226-8476

月～金曜日9:00～17:30 (土日祝、12/29～1/3を除く)



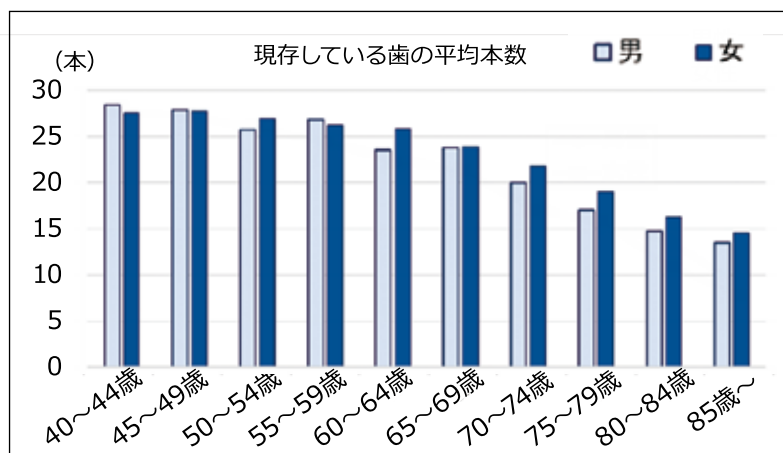
歯・口腔の健康

ーめざせ8020(ハチマルニイマル)ー

●年齢とともに減少する歯の本数

成人の歯は全部で28本(親知らず除く)ですが、40歳を過ぎると歯周病やむし歯が原因で減少します。80歳で20本以上自分の歯を保つことで豊かな生活を送ることができるといわれていますが、全国での8020達成者は現状5割程度となっています。

あなたは自分の歯の本数を知っていますか？



厚生労働省令和4年歯科疾患実態調査結果より

●歯を失う二大原因

1. 恐ろしい歯周病

歯周病とは、歯垢や歯石が歯に付着し、歯の根を支えている周囲の組織に炎症が起きる病気です。そのために、歯ぐきがはれる、出血する、膿が出る、歯がグラグラ動くなどの症状がでできます。歯周病は糖尿病をはじめとする多くの内科的疾患と関わっています。

2. やっかいな根っこのむし歯

大人のむし歯の大きな特徴で、歯ぐきがやせて露出している歯の根っこは、むし歯になりやすく、進行も早いです。

●お口の健康のために…

噛む力や飲み込む力が弱まると、食べ物がかめなくなって低栄養になるばかりか、誤えん性肺炎を起こしたり転倒して怪我をしたり認知症になりやすいことが報告されています。

1. 歯みがき

歯周病やむし歯予防のための効果的な歯みがき方法は、一人ひとり異なります。

歯科医師や、歯科衛生士に相談して、自分に合った歯のみがき方をマスターしてください。

※「みがいている」＝「みがけている」ではありません!

2. 入れ歯のケア

入れ歯もブラッシングが必要です。食後には外して流水下で入れ歯用ブラシを用いて洗いましょう。

一日に一回は消毒と休憩を兼ねて、30分程度は入れ歯を外すことを推奨します。

半年に1回は、歯科医療機関で入れ歯が合っているかどうか点検をうけましょう。

3. 食生活 一噛む健康法一

よく噛むことは胃腸に対する負担を軽減し、脳の老化防止に役立ちます。軟らかい食べ物に偏らないよう注意が必要です。

4. お口の体操

会話やお口の体操を積極的に行うことで、脳が活性化したり、おいしく食べたり、転びにくくなったりと、いつまでも元気に過ごすことができます。



◆口を閉じたまま頬をふくらましたりすぼめたりする。

◆口を大きく開けて舌を出したり引っ込めたりする。

◆舌を出して上下、左右に動かす。

骨をじょうぶに —骨粗しょう症を防ぐ—

●骨粗しょう症とは

年齢とともに骨の中のカルシウムが少なくなって、骨がスカスカになり、弱くなってしまう病気です。極度なダイエット等、若い人も栄養や運動が不足すると骨粗しょう症になることがあります。

骨粗しょう症になると、わずかな衝撃でも骨折しやすくなり、「寝たきり」の原因にもなります。

★ 女性はとくにご用心!→女性の健康づくり(P30～)をご覧ください。

●骨粗しょう症を防ぐためには

1 カルシウムの多い食品をとり、バランスのよい食事を心がけましょう。

カルシウムは、牛乳・乳製品・小魚・大豆製品・緑黄色野菜・海藻に多く含まれています。

太陽の光を浴びることによってビタミンDが作られ、カルシウムの吸収を助けます。夏なら木陰で30分、冬なら1時間程度、陽にあただけでじゅうぶんです。

また、カルシウム、ビタミンDだけにとらわれず、バランスのよい食事が大切です。

※ビタミンDは、サケや干しいたけ等に多く含まれ、カルシウムの吸収を助けます。ビタミンKは納豆や緑色野菜に多く含まれ、骨の形成を促します。

2 適度な運動を続けましょう

ウォーキングや水泳、軽い運動を継続して行うことは、骨の形成を促し、骨へのカルシウム吸収をよくします。

今より10分多くからだを動かしましょう。(ウォーキングについてはP.8をご覧ください。)



メタボリックシンドローム

●メタボリックシンドロームとは

内臓脂肪の蓄積に加えて、「高血糖」「高血圧」「脂質異常」の危険因子のうち2つ以上を併せ持った状態をいいます。

この状態を放置すると、冠動脈疾患（狭心症や心筋梗塞など）、脳卒中などの疾患を引き起こしやすくなります。



参考資料：厚生労働省「スマート・ライフ・プロジェクト」ホームページ <http://www.smartlife.mhlw.go.jp/>

●メタボリックシンドロームの診断基準

腹囲が基準値をオーバーし、危険因子のうち2項目以上当てはまれば「メタボリックシンドローム」、1項目なら予備群です。

あなたは大丈夫？チェックしてみましょう

必須項目

腹囲
(おへそ周り)

男性
85cm以上
女性
90cm以上

+

危険因子

- ①血中脂質 中性脂肪150mg/dl以上
かつ/または
HDLコレステロール40mg/dl未満
- ②血圧 収縮期血圧 130mmHg以上
かつ/または
拡張期血圧 85mmHg以上
- ③空腹時血糖 110mg/dl以上

*腹囲の測定方法は、P56をご覧ください。