

アルコールのリスクを知ろう

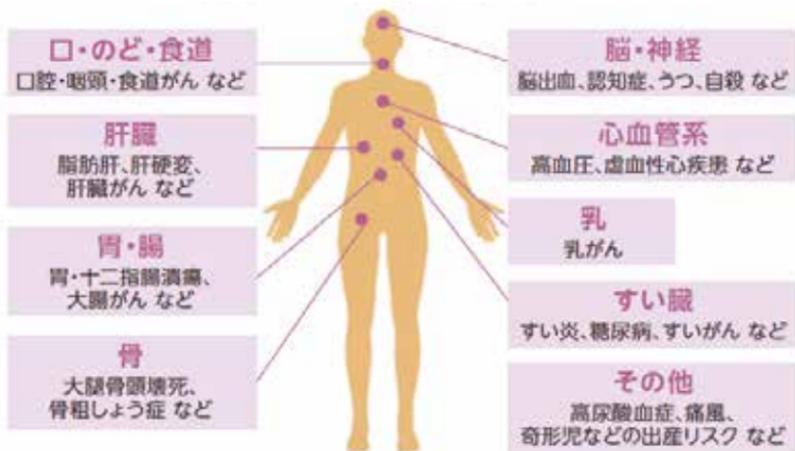
生活習慣病(NCDs)のリスクを高める飲酒量

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



(資料:厚生労働省 e-健康づくりネット/アルコール)

純アルコール20gの目安(いずれか1種類)



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!

純アルコール量(g)の計算式

$$\begin{array}{c} \text{お酒の量} \\ \text{ml} \end{array} \times \left(\begin{array}{c} \text{アルコール度数} \\ \% \end{array} \div 100 \right) \times 0.8^* = \begin{array}{c} \text{*アルコールの比重} \\ \text{g} \end{array}$$

例)アルコール度数 5%のビール500mlの場合:500×0.05×0.8=20g

飲酒量チェックツール(厚生労働省)

アルコールウォッチ



飲んだお酒を選ぶと、
自動で純アルコール量と
お酒の分解にかかる時間が計算されます
ぜひ計測してみましょう!

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

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
- 友人から飲み誘われたらランチを提案してみる

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

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



喫煙の健康影響

たばこの煙には、**約5,300種類の有害物質、約70種類の発がん性物質**が含まれており、様々な病気が引き起こされます。

たばこを吸っている本人はこんな病気に
かかりやすくなる (根拠十分：レベル1)

たばこの煙に含まれる主な有害物質

ニコチン

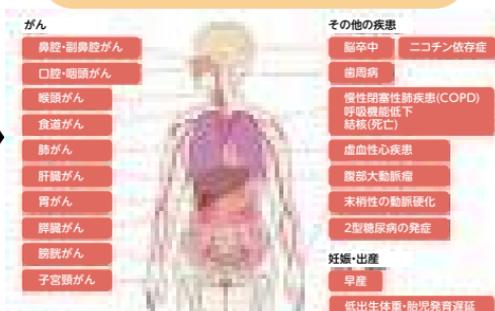
依存の原因となる物質。
血流を悪くします。

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。



国立がん研究センター 喫煙と健康 厚生労働省喫煙の健康影響に関する検討会報告書(平成28年)の概要を知りたい人のために 2017.[2].p.3より転載

受動喫煙の健康影響

他人のたばこの煙にさらされることを「**受動喫煙**」といいます。

主流煙(喫煙者本人が吸い込む煙)よりも**副流煙**(たばこを燃やした先から立ちのぼる受動喫煙で主に吸い込む煙)に有害物質が多く含まれています。

受動喫煙との関連が「**確実**」と判定された脳卒中、肺がん、虚血性心疾患、乳幼児突然死症候群(SIDS)について、日本では受動喫煙が原因で**年間推計約15,000人が亡くなっています**。

受動喫煙でまわりの人は
こんな危険が高くなります



国立がん研究センター 「喫煙と健康」 リーフレット2020年4月 受動喫煙でまわりの人はこんな危険が高くなる (根拠十分:レベル1) より転載

出典:片野田耕太,厚生労働科学研究費補助金
たばこ対策の健康影響および経済影響の包括的評価に関する研究
平成27年度報告 2016.

加熱式たばこ※も「たばこ」です

※たばこ葉やその加工品を電氣的に加熱し、発生させたニコチンを吸入するたばこ製品

加熱式たばこの煙(蒸気)にも、ニコチンなどの有害物質や発がん性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**で健康影響**がある**と考えられています。

●たばこ葉を高温で加熱するタイプ



●たばこ葉を中温で加熱するタイプ



リル ハイブリッド
[フィリップモリス]

●たばこ葉を低温で加熱するタイプ



ブルーム・テック
[JT]



1.5
ライズ
ブルーム・テック・プラス
[JT]

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)

禁煙に踏み出してみませんか

たばこをやめられないのは、意志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、比較的楽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



大阪市ホームページ
「禁煙したい方へ」



大阪市ホームページ
「たばこについて」

大阪市健康局健康推進部健康づくり課

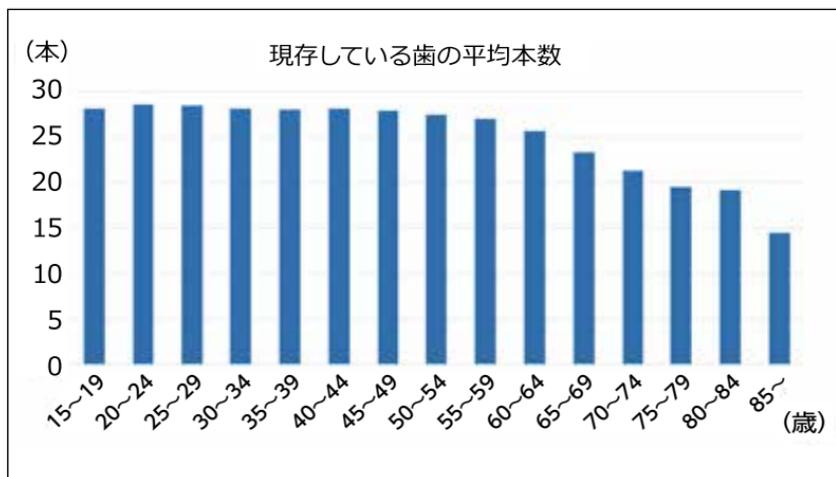
歯・口腔の健康

—めざせ8020(ハチマルニイマル)—

●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本以上の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6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6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てきます。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のは、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

骨の密度や質が低下することで、骨がもろくなり、骨折しやすくなる病気です。自覚症状はほとんどなく、くしゃみなどのわずかな衝撃で骨折したり、骨折によって痛みが出てきたりと、生活の質に影響を及ぼします。

★ 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 栄養バランスのよい食事をとろう

丈夫な骨を作るために必要な栄養素をとりましょう。



2 日光を浴びる

紫外線により体内のビタミンDは活性化され、カルシウムの吸収が高まります。短時間の日光浴でも効果があるので、日光浴をうまく取り入れましょう。

3 適度な運動を続けよう

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。まずは今より10分多くからだを動かしましょう。(運動はP8参照)

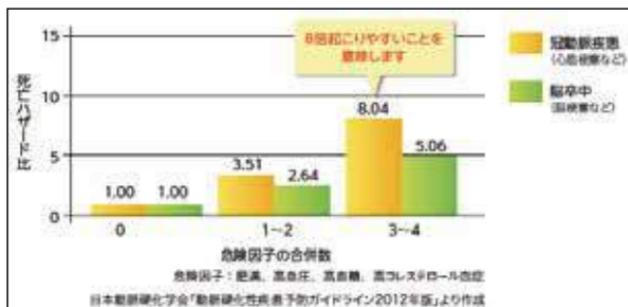


メタボリックシンドローム

●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。