

こんにちは！ 保健師です



近藤保健師

タバコとお酒について お話しします

アルコールの体への影響

長期間に多量のお酒を飲んでいると肝臓に障害が出てきます。アルコール性肝炎・肝硬変・脂肪肝などがあります。みなさんも一度は耳にしたことがありますよね。

最近、若いうちから飲み始める傾向や女性の飲酒量増加などから、アルコール性肝障害が増える傾向にあります。

女性とアルコールについて
女性は男性に比べて体が小さく肝臓も小さいため、アルコールの分解速度が遅いことからアルコールの影響

を受けやすく、アルコール依存症や肝臓、すい臓の病気にかかりやすくなります。また女性のアルコール依存症は年々増えていると言われています。

妊娠中・授乳期は禁酒を飲むと、アルコールは胎児・乳児の脳や体の発育に影響を及ぼす危険性があります。予防のためには、妊娠の可能性があるとわかった段階から飲酒をしないようにすることが重要です。また、母乳で子供を育てる場合には授乳の全期間において禁酒する必要があります。

適正飲酒を知らしましょう！
ビール中ビン1本（500ml）
日本酒1合（180ml）
焼酎0・6合（110ml）
ウイスキーダブル1杯（60ml）
ワイン1/4本（180ml）
適量を時間をかけてマイペースで
空腹時は避け、食べながら

寝酒はやめて
週2日の休肝日を
おいしいお酒を楽しく飲んで健康に過ごすには「正しいお酒の飲み方」適正飲酒」が大切です。



タバコによる影響

あなたはタバコを吸いますか？タバコの煙には200種類以上の有害物質が含まれています。主流煙よりも副流煙のほうが何倍も有害物質を含んでいるので、あなたが喫煙していたら、周りの人はあなたの何倍も喫煙していることになりま

化が進み、心筋梗塞や脳梗塞の危険が高まってしまう。糖尿病の人がタバコを吸っていると心筋梗塞になる危険がさらに高まります。タバコを吸わない家族にも、妊婦・胎児では低出生体重児や早産など、子供では中耳炎、呼吸器感染症、喘息などの影響があります。

タバコとがんの関係

タバコと関係の深い病気として有名なのは肺がんですが、タバコによる影響が出るのは肺だけでなく、喉頭がん、口腔がん、食道がん、胃がん、咽頭がん、すい臓がん、膀胱がん、子宮頸がんなどがあります。



資料 2010年全国喫煙率調査「日本たばこ産業」
タバコを吸っていると、動脈硬化が発生、悪化しやすくなります。LDL（悪玉）コレステロールがたまりやすくなり、HDL（善玉）コレステロールを減らしてしまいます。そのため、同じ高脂血症の人でもタバコを吸わない人より動脈硬

	男性	女性
全国	36・6%	39・7%
全道	39・7%	17・5%

あなたは大丈夫？ニコチン依存症をチェックして健康状態を確認してみましょう

	0点	1点	2点
朝目覚めてから何分くらいで、最初のたばこを吸いますか	30分後	30分以内	
喫煙が禁止されている場所で、がまんすることが難しいと感じますか	いいえ	はい	
どのような時に、吸うたばこが最もやめにくいと思えますか	右記以外	朝目覚めた時	
1日に何本たばこを吸いますか	15本以下	16～25本	26本以上
午後と比べて午前中の方が多くたばこを吸いますか	いいえ	はい	
風邪で1日寝ているような時にもたばこを吸いますか	いいえ	はい	
たばこを肺まで吸い込みますか	吸い込まない	時々吸い込む	吸い込む
いつも吸っているたばこのニコチン量はどれくらいですか	0.9mg以下	1.0～1.2mg	1.3mg以上

病を予防しましょう！
 密かに忍び寄る生活習慣
 取り組む方法もあります。
 病院でしっかり禁煙治療に
 ね。また、禁煙外来のある
 法をみつけるのもいいです
 趣味など気分転換できる方
 みてください。スポーツ、
 ちで気楽にチャレンジして
 ずやってみる」という気持
 失敗を恐れず、とりあえ
 禁煙に取り組むコツ

7～11点
高い
 禁煙すると禁断症状
 (イライラなど)が強
 く出ます。計画的な禁
 煙をしましょう。

4～6点
普通
 平均的なニコチン依
 存度です。あなたの気
 持ちしだいで禁煙でき
 ます。

0～3点
低い
 あなたは比較的禁煙
 しやすい人です。

ニコチン依存度は？

北海道の「食」を応援しませんか？

北のめぐみ愛食応援団募集

“愛食運動”の輪をより一層広げていくため「地産地消」「食育」などの活動を実践していただく、「道内の企業や団体（支店、支部を含む）及び3名以上のグループ」を募集します。

愛食運動とは？

農林水産物の輸入増加や産地間競争の激化など厳しい環境の中で、本道農林水産業の安定的な発展を図るためには、道民の道産農林水産物やその加工品に対する理解や愛着を高めるとともに、道内消費拡大の取り組みを強化することが課題となっております。

一方、食に対する消費者の関心が高まる中、生産者をはじめとした関係者の安全で安心な食品の生産・供給や、消費者の食に関する知識や安全な食品を選択する力の習得などを通じ、北海道ならではの地域に根ざした食文化を継承・発展させていくことが求められています。こうしたことから、「地産地消」をはじめ、「食育」、「スローフード運動」を総合的に推進するため、道民みんなで身近な道産食品の良さを理解し、もっと愛用しようという「愛食運動」を展開しています。

団員募集

“愛食運動”の輪をより一層広げていくため、「地産地消」「食育」などの活動を実践していただく、『道内の企業や団体（支店、支部を含む）及び3名以上のグループ』を募集します。

「愛食応援団」の取り組みは道のホームページなどで広くご紹介しますので、ぜひご登録ください。



申請先 後志総合振興局産業振興部農務課 ☎ 23・1406
 北海道農政部食の安全推進局食品政策課 011・204・5429