

習慣を変えるなら「今」!



ここでは、若年層=20~30代 中高年層=40~50代 としています。

# お酒・たばこ

監修 順天堂大学医学部総合診療科 先任准教授 福田洋

宴会が重なる季節を迎え、飲酒・喫煙のペースが上がっている人、またやめようと思いつつも続けてしまっている人はいませんか？ 多量飲酒※でなければ、お酒を楽しんで飲むことは問題ありませんが、たばこはいまや健康にとって明確なマイナス要因であることが判明しています。自分の年代のワンポイントを意識して、節酒(禁酒)・禁煙を決断しましょう！

※多量飲酒=1日平均純アルコール約60g以上(ビールなら中瓶3本)



**北原夏子(47歳)**  
ちょっと！  
家でも夫が禁煙してくれなくてイライラしてるんだから、今くらいはやめてよ。

**東田春樹(52歳)**  
最近喫煙者がいじめられてばかり。こうなったら自分だけでも続けてやろうかな…。

**南秋夫(33歳)**  
僕みたいに、どんどん飲んでストレス解消したらどうですか？あとは加熱式たばこにするとか。

**西野冬未(26歳)**  
やめてくださいよ〜。でも、私もたまにたばこを吸うので気持ちはわかります。

登場人物

(株)ヘルシーニュースの同僚4人

## 中高年層 男性 本気でやめるなら 禁煙外来の活用を

禁煙に年齢制限はありません！ サポートを受けて成功させよう

禁煙外来では医師のアドバイスや禁煙補助薬の処方を受けられ、費用も保険適用の場合なら2万円程度で済みます。呼吸器の症状の改善、がんのリスク低下など、禁煙は何歳からでも最大の健康法なのです。

**鉄の指**  
★長年たばこをやめられないなら、禁煙外来の受診を、経済的にもお得に「運ずける」ということは、周囲に宣言して実行あるのみ。



## 若年層 男性 節酒・禁煙が 現在のトレンド

お酒は楽しく適量を！ 加熱式たばこも安全ではない

健康的にお酒を楽しむには、適量(ビールなら中瓶1本)と週2日の休肝日を守ること。また、加熱式たばこには発がん性のある有害物質が含まれているため、自分にも周りにも決して安全ではありません。

**鉄の指**  
★がん、糖尿病、肝疾患、認知症…多量飲酒は病気のもと  
★加熱式たばこの危険性を知り、きつぱりと禁煙を！



## 若年層 女性 お酒とたばこの デメリットを知る

気づくといろいろな悪影響が 妊娠時にはどちらもNG

ほどよくお酒をたしなむのはOKですが、多量飲酒は乳がんのリスクを高めます。また、喫煙は全身に悪影響を与え、子宮頸がんとの因果関係も明らかになっているほか、美容面でも大敵となります。

**鉄の指**  
★肌の乾燥、シワ、白髪、歯の着色…防ぎたいなら禁煙を  
★低体重児・早産などのリスクがあるため、妊娠時には飲酒・喫煙(受動喫煙)を避ける



## 中高年層 女性 受動喫煙の害を きちんと伝える

国内では年間15,000人が死亡 受動喫煙をなくす方法は禁煙だけ

受動喫煙は肺がん・虚血性心疾患・脳卒中などの原因となり、多くの被害を生んでいます。「外で吸うから大丈夫」は誤りで、喫煙後の呼吸や衣服にも有害物質が含まれるため、禁煙が唯一の対策となります。

※サードハンドスモーク:三次喫煙

**鉄の指**  
★受動喫煙は恐ろしい病気のリスクである  
★「たばこくさい」は有害物質が残っているサイン。我慢せず禁煙を促すこと

