

6 たばこ・アルコール

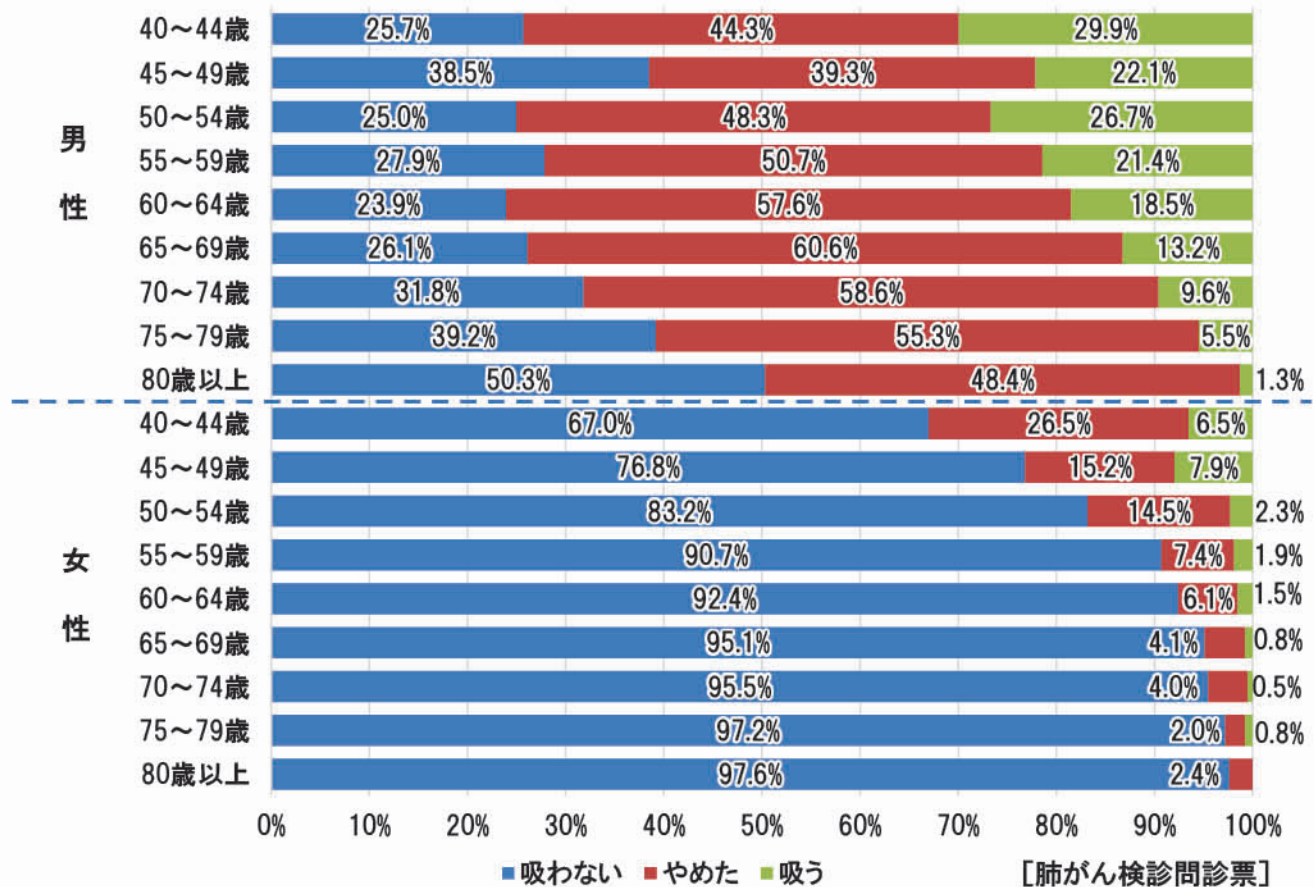
(1) たばこについて

たばこの煙には、ニコチン・タール・一酸化炭素など発がん性物質や老化などをもたらす有害物質が多く含まれており、各種臓器・組織に障害を起し、いろいろな疾患が生じやすくなります。特に、がん・脳心血管病・COPD*などは喫煙による影響が大きいと言われています。また、胃潰瘍・骨粗しょう症・歯周疾患などの発症にも関係していると考えられています。近年は、COPDの患者が増加しており、患者の多くに喫煙歴があるため、禁煙推進活動などのたばこ対策が重要視されています。

平成30年7月に、健康増進法の一部を改正する法律が成立し、望まない受動喫煙の防止を図るために様々な対策が推進されます。

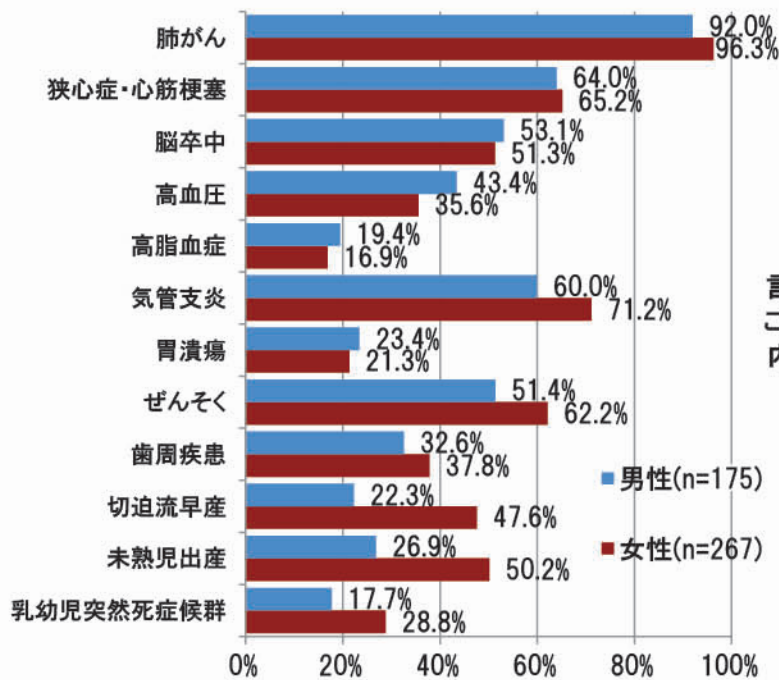
※COPD・・・慢性閉塞性肺疾患のこと。肺気腫・慢性気管支炎など

●肺がん検診時の喫煙状況（平成29年度）

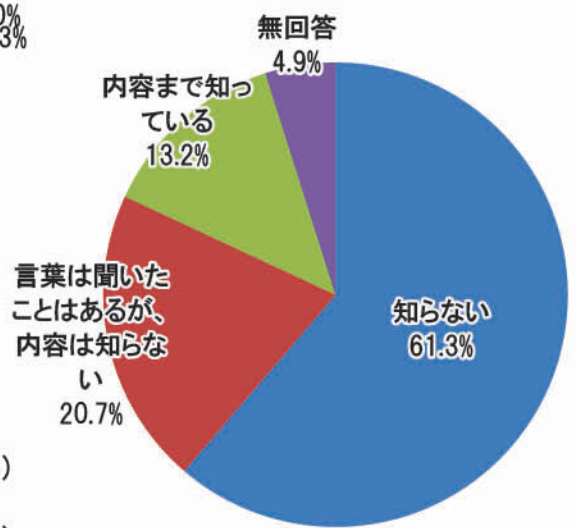


喫煙状況を見ると、男女共に若い世代が喫煙者の割合が多くなっています。

●たばこが影響を与える病気

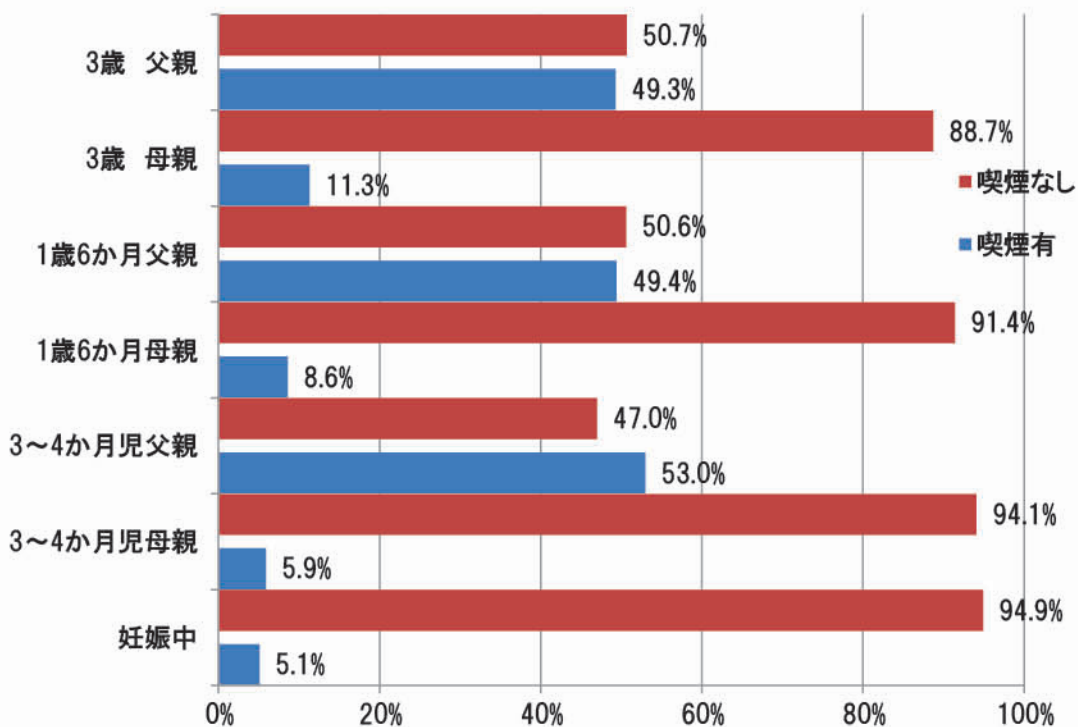


●COPDを知っているか



アンケートの結果では、たばこが影響を与える病気について肺がんとの関連は理解している割合は高いが、他の疾患や乳幼児に与える影響について理解している割合は低くなっています。

●妊娠・育児期間中の喫煙率（平成29年度）

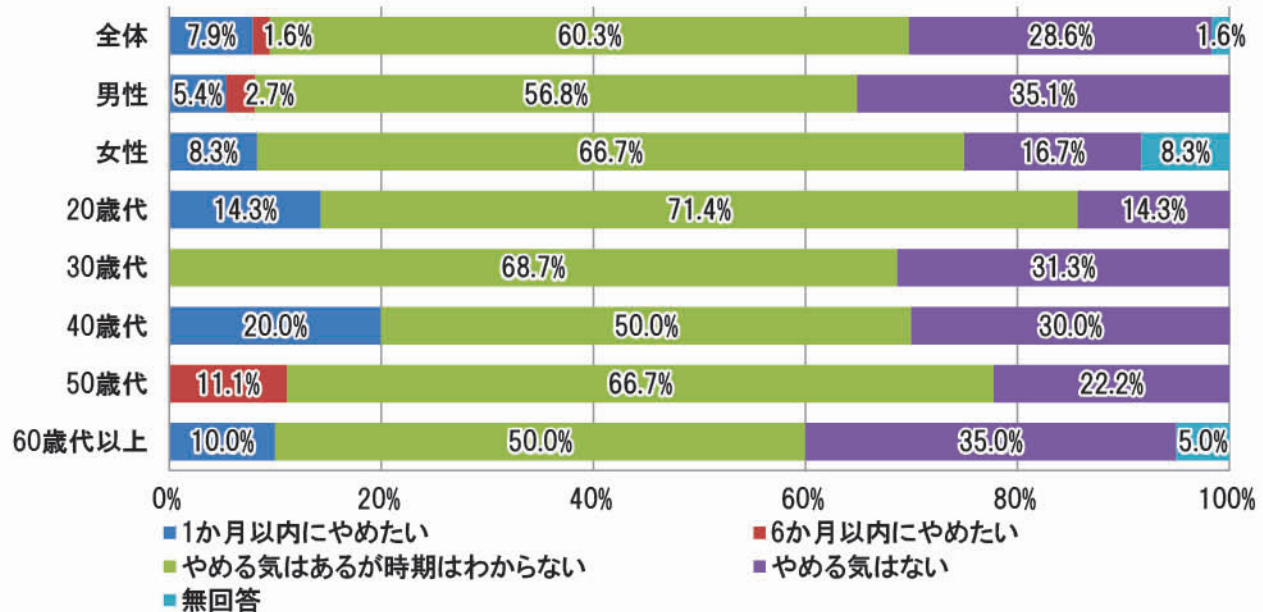


[健やか親子アンケート結果]

喫煙は、本人への害だけでなく、周囲への影響（受動喫煙）も大きいと言われます。胎児期から乳幼児期の受動喫煙は低出生体重、乳幼児突然死症候群、気管支炎・肺炎等の呼吸器の病気の誘因になります。

特に、胎児に影響があると考えられる妊娠中の喫煙率は5.1%です。妊娠中は、喫煙を控える傾向にありますが、産後、喫煙を再開しているようです。育児期間中においても、喫煙の影響を啓発していく必要があります。

●たばこをやめたいと思うか



喫煙者に対して“たばこをやめたいと思うか”について全体で見ると、やめたい人は9.5%、やめる気はあるが時期はわからない人は60.3%、やめる気はない人は28.6%となっています。全体の半数以上がやめたいと考えているがやめられない現状にあることがわかり、やめたい人に対して禁煙に対する情報提供や支援が必要と考えられます。

●友達からたばこを勧められたことがあるか



高校生男子は喫煙を勧められたことがある人が18.8%います。また、たばこに含まれるニコチンは依存性を持っています。学童期・思春期に対してはたばこを勧めたりしないこと、1本を吸わない・吸わせない環境づくりが必要です。

《課題》

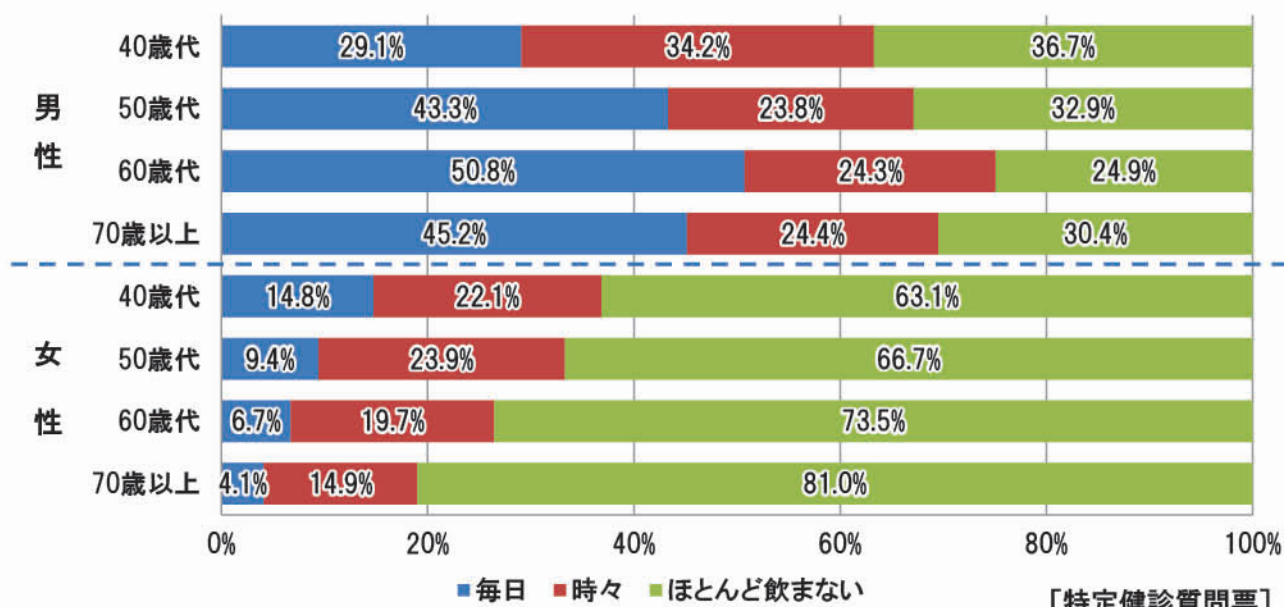
- 妊娠中の喫煙は、体にニコチン・タール・一酸化炭素が吸収されることで母体の血管を収縮させ血流を悪くし、血液中の酸素を不足させます。これにより、胎児が必要とする栄養素や酸素が不足し、低出生体重児の出産や早産の原因につながりやすくなるため、妊娠と喫煙の関連を理解し、禁煙に努めることが必要です。
- 禁煙を希望している人には、情報提供及び禁煙に対する支援を行うことが必要です。
- たばこが健康に悪影響を与えることは明らかになっており、がん・循環器病等の生活習慣病予防の観点からも禁煙対策が必要です。
- 未成年の喫煙については、引き続き喫煙防止教育を推進し、非喫煙者も含め1本を吸わせない環境づくりが必要です。
- 喫煙者も含めて受動喫煙対策に関して情報提供を行い、たばこの煙を吸わない・吸わせない環境づくりが必要です。



(2) アルコールについて

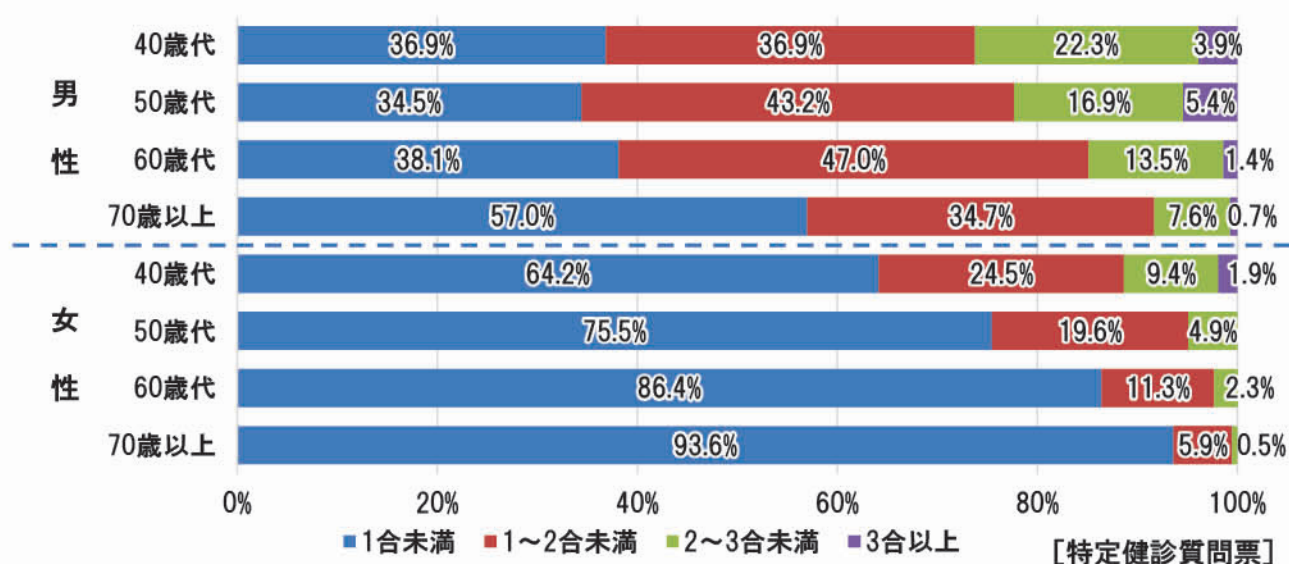
適度な飲酒は、疲労感を和らげ、リラックスできるなどの効果がありますが、過度の飲酒は、心疾患、肝疾患やアルコール依存症等の疾病を引き起こす原因となります。また、未成年で飲酒を始めると、アルコール依存症になりやすいことが知られています。

● 飲酒状況（平成29年度）



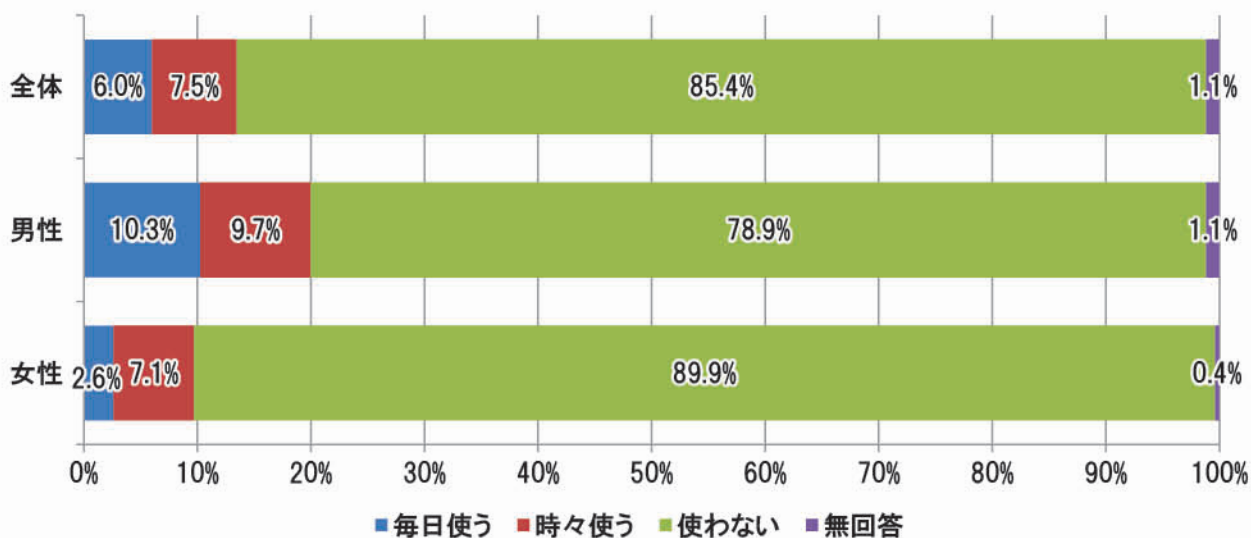
60歳代男性の約50%が、毎日飲酒をしている状況で一番多くなっています。

● 飲酒量（平成29年度）



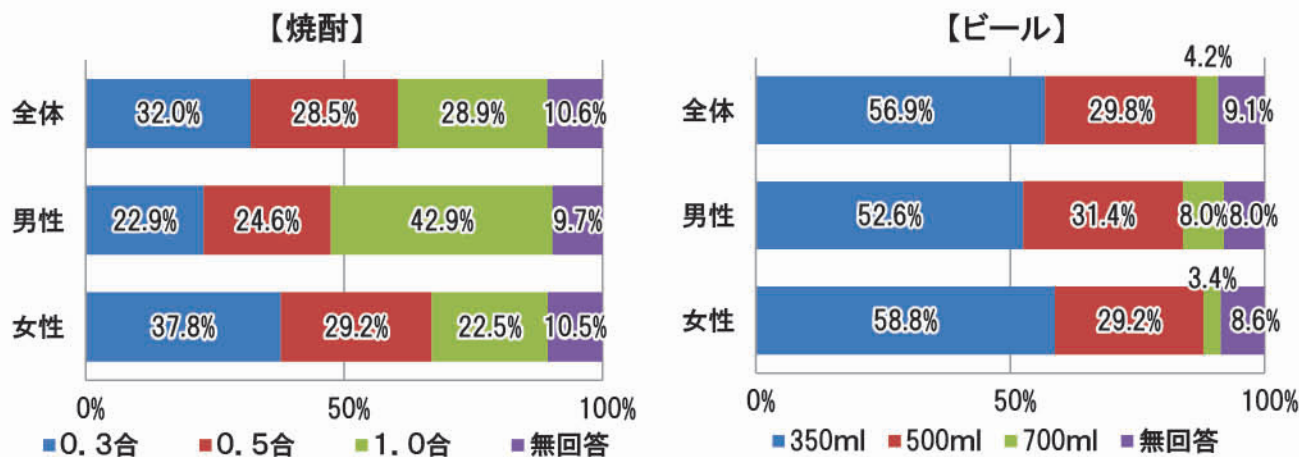
男性で1日当たり平均純アルコール約60g（焼酎2合）を越える多量飲酒者は、若い年代のほうが多くなっています。女性は、男性の半量で考えると、男性同様若い年代のほうが多くなっています。

●眠れないときにアルコールを飲みますか



眠れないときにアルコールを使う人は、全体では「時々使う」が7.5%、「毎日使う」が6.0%となっており、合わせると13.5%となっています。性別で見ると、「毎日使う」は男性が10.3%で、女性の2.6%を7.7ポイント上回っています。

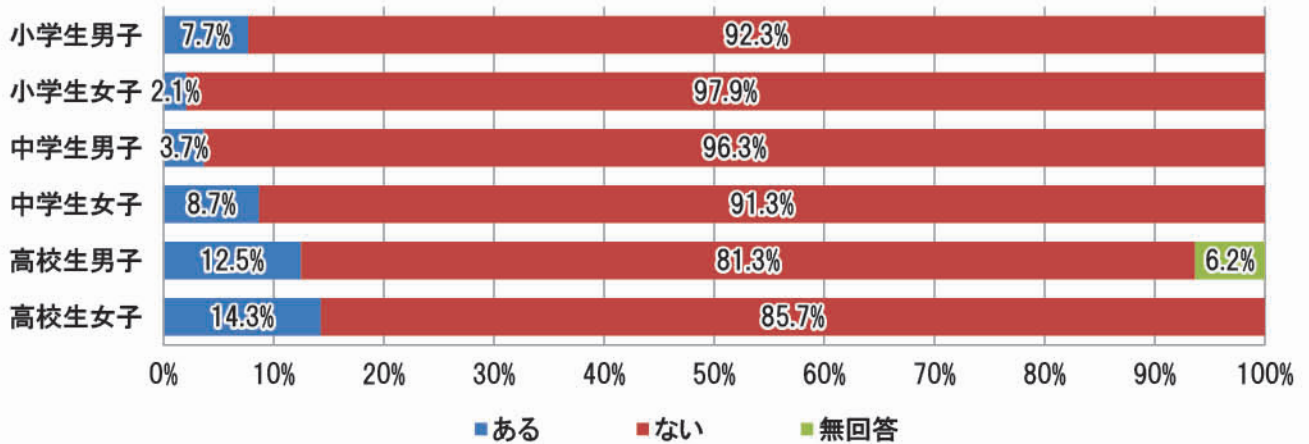
●適度な飲酒量はどれくらいか



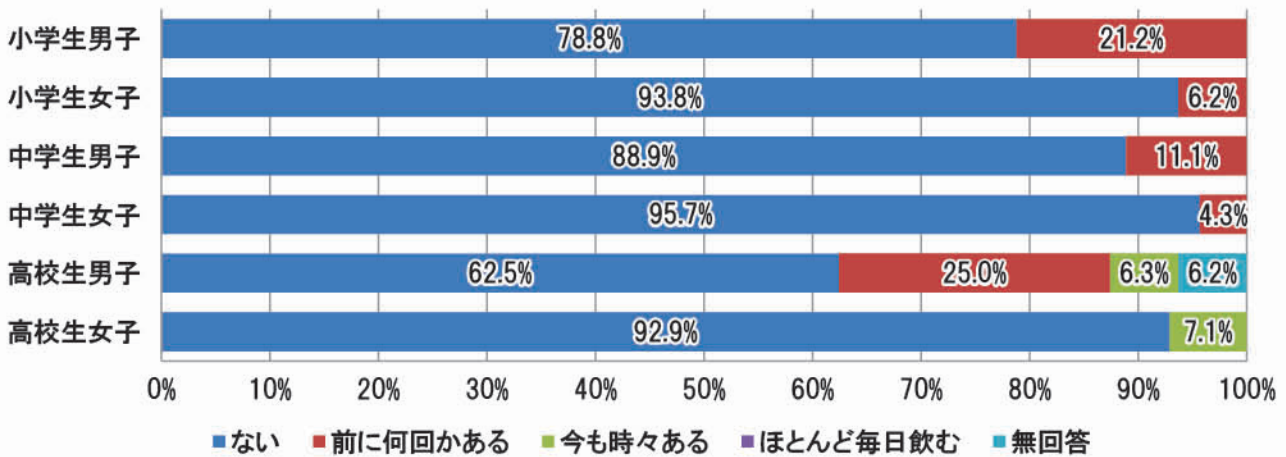
アンケートでは、男性の42.9%が1.0合と回答しており、適量^{*}を超えています。

※適量・・・性別やアルコールの度数によって決まります。男性の場合、焼酎（25度）では0.6合（100cc）、ビールでは500ccが適量です。女性の場合は、この半分です。

●大人からお酒を勧められたことがあるか



●お酒を飲んだことがあるか



大人からお酒を勧められたことがある、お酒を飲んだことがあると答えている人がいることから、未成年のみならず、大人に対しても、飲酒による身体への影響を伝えていくことが必要です。

《課題》

- 飲酒の及ぼす健康への影響や適正な飲酒の量の理解について、啓発が必要です。
- 妊娠中の飲酒は、生まれてくる赤ちゃんの発達に影響を与えることを理解し、禁酒の取組が必要です。
- 未成年者に対しては、飲酒による身体への影響を理解させるとともに、周囲も飲酒をさせない環境づくりをすることが重要です。
- 眠れないときにアルコールを飲む人に対しては、寝酒の心身面の影響を理解し、アルコールと上手に付き合えるような支援が必要です。

《目標》

- ◇喫煙は、肺がん等のがんをはじめ、COPD、心疾患や歯周疾患等多くの疾患と関連があるほか、低出生体重児の出産や早産等、次世代への健康への危険因子となります。このため、喫煙の健康被害についての情報提供を行うとともに、未成年者に対する喫煙防止教育を推進します。
- ◇受動喫煙防止を推進します。
- ◇アルコールの特性についての理解を深め、適量の飲酒ができるよう推進します。

事業内容

- 母子健康手帳交付、両親教室
 - ・妊婦やその家族に対し、喫煙や受動喫煙、アルコール摂取による健康への影響についての情報提供を図ります。
- 乳幼児健診・訪問
 - ・喫煙による子どもへの影響や自らの健康への影響、受動喫煙について啓発を図り、喫煙のリスクに関する情報提供や禁煙・分煙の指導を行います。
- 出前講座の実施
 - ・学童期・思春期の児童・生徒に対して喫煙・飲酒による健康への影響についての知識の普及啓発を行います。
- たばこに対する情報の周知
 - ・広報紙やホームページなどを活用し、喫煙・受動喫煙による健康への影響や禁煙に関する情報提供・普及啓発を図ります。
 - ・禁煙を希望する人へ、禁煙外来等の情報提供を行います。
- 受動喫煙に関する環境整備の推進
 - ・望まない受動喫煙をなくすために、改正健康増進法に基づいた公共の場での分煙及び禁煙に関する必要性及び知識の普及を図ります。
- アルコールに関する情報の周知
 - ・広報紙やホームページなどを活用し、休肝日と適量飲酒についての情報提供・普及啓発を図ります。
 - ・多量飲酒が、肝疾患・脳血管疾患・糖尿病・高血圧症等に影響を及ぼすことなど正しい知識の普及啓発を図ります。

| |
|---|
| <ul style="list-style-type: none"> ・こころの健康や睡眠障害への影響についても情報提供を行います。 <p>○特定保健指導・個別禁煙健康教育</p> <ul style="list-style-type: none"> ・健診結果などから、喫煙や多量飲酒をしている人に対し、保健指導を行います。 |
|---|

《計画推進のための関係部署の取組》

| 事業内容 | 関係部署 |
|---|---|
| <p>○喫煙・飲酒の健康被害についての情報提供を行うとともに、未成年者に対する喫煙・飲酒防止教育を推進します。</p> <p>○受動喫煙に関する環境整備の推進</p> | 福祉課 いきいき長寿課 生涯学習課 学校教育課 こども課 産業振興総務課 |

《計画推進のための関係機関・団体の取組》

| 事業内容 | 関係団体 |
|---|---|
| <p>○受動喫煙防止対策の推進</p> <ul style="list-style-type: none"> ・公共施設、職場、商業施設、飲食店等における敷地内・施設内禁煙の数を増やします。 <p>○未成年の喫煙・飲酒を防止します。</p> <p>○多量飲酒防止の推進</p> <ul style="list-style-type: none"> ・適量が分かるものを飲食店や酒類に表示することの協力をもらいます。 | 鹿児島県 商工会議所 飲食業組合 職場 保健所 警察署 酒造メーカー 飲食業組合 職場 警察署 保健所 |