



### たばことアルコール

たばことアルコールには、嗜好品であること、生活習慣病の原因となること、依存性があることなどいくつかの共通点があります。アルコールは適量を適切に飲むことで百薬の長といわれますが、たばこは百害あって一利なし。良いことは一切ありません。

#### 受動喫煙に注意

たばこの煙に含まれる主な有害物質は、タール・ニコチン・一酸化炭素です。喫煙者自身の健康を損ねるだけでなく、間接的に煙を吸わされることで悪影響を受ける受動喫煙や、煙が消えた後もカーテンや壁紙、衣服などに染み込んだ有害物質で影響を受ける残留受動喫煙も認められています。ベランダで吸った煙は窓の隙間から室内に入り込み、換気扇の下で吸っても室内に広がります。さまざまな病気のリスクが高まり、特に小さな子どもに多大な影響を与えます。

#### アルコールは適量を適切に

アルコールの適量とは、純アルコール量で1日20



g以下とされていますが、日本酒なら1合、ビールは中瓶1本、酎ハイは1缶(350ml)までになります。一気飲みしない、休肝日を設けるなど適切に飲むことも大切です。アルコールが体から抜ける時間は、アルコール度数や種類、飲む人の性別、年齢、体重、その日の体調などによっても違ってきます。毎日大量に飲み続けることで24時間肝臓は働き続け、それにより肝障害が引き起こされます。

#### たばこやアルコールの依存性

依存性とは、のめり込み、自分の意思ではどうにもならない状態です。エスカレートすると社会的な問題に発展します。体のために、そして社会と上手く付き合うためにも、禁煙と節度ある飲酒を心掛けましょう。

【健康管理課保健師】