

保健婦メモ

酒とタバコと

健康と

年末年始とお酒を飲む機会が多かった時期ですが、みなさん健康で過ごしてください。

厚生省の「健康づくりに関する意識調査」によると、回答のあった成人男女三、〇〇〇人のうち、50・2パーセントの人がお酒をのんでいます、三人に一人は否定的な気持を持っています。タバコも吸っている人は全体の44・1パーセントですが、四人のうち三人は「本数を減らしたい」「やめたいがやめられない」と訴えています。

あなたはいかがですか、この際酒とタバコと健康のかかわりについて考えてみてください。

ほろ酔い加減が

切り上げどき

酒は百薬の長といわれますが、これは自分の適量を知り、週二日の酒休日を実行できてこそです。酒害を受けないための目安は、ほろ酔い加減でやめることです。

タバコ病は

体をかけめぐる

タバコの煙には、約二〇〇種類以上もの有害化学物質が含まれており、その中には、多くの発がん物質があつて、その大部分はタールに含まれています。一本のタバコに含まれるタールはわずか15〜20ミリグラムですが、一日一箱吸えば一年で110〜150グラムで、コップに軽く一杯にもなります。この調子で三十年間タバコを吸い続けると、コップ三〇杯分のタールを吸い込む計画になり、考えただけでも

ぞつとするでしょう。

また、妻が喫煙していかなくても、夫が喫煙している場合は夫婦とも喫煙しない妻に比べ、肺がんの死亡率が1.6〜2.1倍も高いことがわかっています。タバコを吸う人は、回りの人のことも考えましよう。

禁煙のポイント

十カ条

一、禁煙を始めた日から日誌をつけ決意を確認する。
二、吸った時のいがらっぽさ、頭痛等の不快な状態を思い出す。

- 三、再喫煙すれば人に笑われると我慢する。
- 四、口寂しくなったら甘味の少ないアメ玉、ガム等をしゃぶる。
- 五、水、お茶を飲む。
- 六、パイプのみ、喫煙パイポ等をくわえる。
- 七、香辛料のきき過ぎた食事をしない。
- 八、会合、旅行、酒席では、再

- 心がかましよう。
- 喫煙のきっかけにならぬように頑張る。
- 九、過労、睡眠不足を避ける
- 十、一週間で苦しみが取れ、一月で禁煙が身につく。
- 先日、検診に訪れたある方は、「半年で歯と肺の中にしみたヤニが取れてきたのを体で感じた」と話していました。
- 皆さんもマイペースで禁煙に

●酒の酔い加減●

血中濃度	酒量	酔いの状態
0.02 〜 0.04 %	日本酒 1合 ビール ①1本 ウイスキー ⑤2〜5杯	●気分がさわやか ●皮膚が赤くなる ●陽気になる ●判断力がややにぶる
0.05 〜 0.10 %	日本酒 1〜2合 ビール ①1〜2本 ウイスキー ⑤2〜5杯	●ほろ酔い気分 ●手の動きが活発になる ●抑制がとれる ●体温上昇、脈が速くなる
0.11 〜 0.15 %	日本酒 3合 ビール ①3本 ウイスキー ⑤6〜7杯	●気が大きくなる ●大声でどなりたてる ●怒りっぽくなる ●立てばふらつく
0.16 〜 0.30 %	日本酒 5合 ビール ①5〜7本 ウイスキー ⑤5杯	●千鳥足 ●何度も同じことをくり返ししゃべる ●呼吸が速くなる ●吐き気・おう吐
0.31 〜 0.40 %	日本酒 7合〜1升 ビール ①8〜10本 ウイスキー 1本	●まともに立てない ●意識混濁 ●言語も支離滅裂
0.41 〜 0.50 %	日本酒 1升以上 ウイスキー 1本以上	●揺り動かしても起きない ●大小便はたれ流し ●呼吸はゆっくりと深い ●死亡

(アルコール健康医学協会：適正飲酒の手引き)