健康だより

年末年始を迎える前に知っておきたい！『お酒の適量』と『タバコとの　Wリスク』



【簡易セルフチェック】3分でわかる飲酒リスク（AUDIT-C）

当てはまる項目の点数を足して、合計点（0～12点）を出してみましょう。

※「1ドリンク ＝ 純アルコール約10gが目安。

ビール小グラス1杯（中瓶半分・250ml）、日本酒半合（90ml）、ワイングラス1杯弱（100ml）、ウイスキーシングル1杯（30ml）、焼酎お湯割り半分（50ml）

質問	0点	1点	2点	3点	4点
Q1. お酒をどのくらいの頻度で飲みますか？	飲まない	月に1日以下	月に2～4日	週に2～3日	週に4日以上
Q2. 飲む日には通常どれくらいの量を飲みますか？	1～2 ドリンク	3～4 ドリンク	5～6 ドリンク	7～9 ドリンク	10 ドリンク以上
Q3. 1度に6ドリンク（※）以上飲むことがどのくらいの頻度でありますか？	ない	月に1日未満	月に1日	週に1日	ほぼ毎日

合計点：0～5点（男性），0～3点（女性）：今のままお酒と上手に付き合っていきましょう

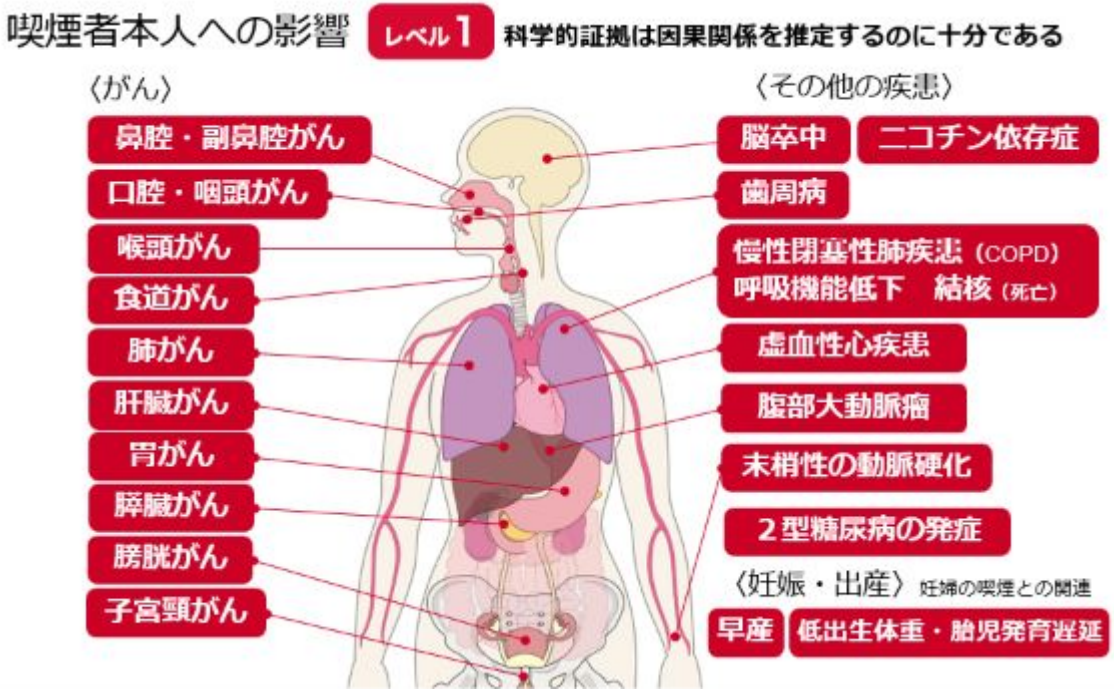
合計点：6点以上（男性），4点以上（女性）：**問題飲酒者の可能性があります。**

※通常の10項目のAUDITで飲酒問題の程度をより詳しく判定してみましょう。



「喫煙は、防ぐことができる「最大の死亡原因」

がんや脳卒中など全身の病気に関わり、特に若くして吸い始めた人ほど死亡リスクが高くなることが分かっています。



⚠周囲への健康被害「受動喫煙」も深刻 ⚠

タバコから立ち昇る煙や吐き出す煙にも、多くの有害物質が含まれています。受動喫煙によって **周りの人の命や健康にも確実に悪影響を及ぼします**（左図同様レベル1判定）。

- **循環器の病気：** 脳卒中、虚血性心疾患（心筋梗塞など）
- **がん：** 肺がん
- **妊娠・子どもへの影響：** 乳幼児突然死症候群（SIDS）、喘息の既往
- **不快な症状：** 臭気・鼻への刺激感

出典：厚生労働省「喫煙と健康　喫煙の健康影響に関する検討会報告書」

知っておきたい「お酒×タバコ」の相乗リスク

お酒とタバコが合わさることで、単体よりもリスクが高まります。
①血管の病気（心筋梗塞・脳卒中）が約2〜3倍に
お酒による血圧の上昇に、タバコによる血管の収縮が重なることで、
血管が詰まったり破れたりする危険性が大きく高まります。

②全身のがんのリスクを高め合う
アルコールで傷ついた粘膜からタバコの有害物質が吸収されやすくなり、
食道や胃、大腸、肝臓、肺など、全身のがんの発症リスクを押し上げます。

③睡眠の質が落ち、翌日のミスや疲労につながる
アルコールが分解される過程で眠りが浅くなり、
さらにニコチンの覚醒作用が加わることで夜中に目が覚めやすくなります。
翌朝の重いだるさや、日中の集中力低下・思わぬ事故の原因になります。

「加熱式タバコなら安全？ 知っておきたいリスクと禁煙治療」

現在、喫煙者の約4割（若い世代を中心に）が加熱式タバコを使用しています。

⚠「有害物質が少ない＝安全」ではない
ニコチン以外の有害物質の量は少ないものの、長期的な健康影響はまだわかっていません。
たばこの煙に「安全なレベル」というものはなく、喫煙者本人や周囲の人への健康悪影響は否定できないとされています。

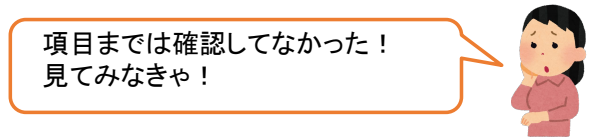
⚠保険が使える禁煙外来（加熱式も対象）
2020年より加熱式タバコも保険適用の対象となりました。
【健康保険が使える3つの条件】（すべて満たす方）
①問診テストでニコチン依存症と診断された方（テストで5点以上）
②35歳以上は「1日の喫煙本数×喫煙年数＝200以上」の方
（※34歳以下はこの制限がなく、どなたでも対象です）
③すぐに禁煙したい意思があり、治療内容に同意できる方
【治療内容】12週間（3ヶ月・通院5回）で、医師のアドバイスを受けながら禁煙補助薬（貼り薬・飲み薬）を使用。（※オンライン診療有り）
【費用の目安】: 自己負担3割で 約1.3万〜2万円（タバコ代約1〜2ヶ月分で元が取れます）



【健診結果をチェック！】お酒・タバコに関わる「基準値一覧」



健診項目	基準値（正常範囲）	黄信号（要注意）	赤信号（要精密検査・治療）
γ-GTP	50 U/L 以下	51 〜 99 U/L	**100 U/L 以上**
血圧	120 / 80 mmHg 未満	120〜139 / 80〜89 mmHg	**140 / 90 mmHg 以上**
中性脂肪	150 mg/dL 未満	—	**150 mg/dL 以上**
空腹時血糖	99 mg/dL 以下	100 〜 125 mg/dL	**126 mg/dL 以上**
HbA1c	5.5 % 以下	5.6 〜 6.4 %	**6.5 % 以上**
ヘモグロビン	男：13.1 〜 16.3g/dL 女：12.1 〜 14.5 g/dL	—	**男：16.4 g/dL以上** **女：14.6 g/dL以上**



「お酒と上手につきあう5箇条」

1 **空腹で飲酒しない**
空腹のまま飲むとアルコールが一気に吸収され、急激に酔いが回ります。
飲む前に少しでも胃に食べ物を入れて、吸収スピードを遅らせましょう。

2 **お酒と同量の水を飲む**
アルコールの利尿作用は脱水や二日酔いのもとになります。
お酒の合間に同量の水を挟むと、体への負担が減り、飲むペースも自然と落ち着きます。

3 **飲む前に「今日の上限」を決めておく**
お酒が入ってからではブレーキが利きません。
「今日は缶1本まで」と飲む前に上限を決めておくことが、深酒を防ぐ一番の近道です。

4 **週に2日以上の「休肝日」をつくる**
毎日の飲酒は肝臓を酷使し、脂肪肝や生活習慣病の原因になります。
週に2日はまったく飲まない日を設けて、内臓をしっかり休ませましょう。

5 **翌朝の運転や危険作業に注意**
睡眠中はアルコールの分解が遅くなるため、「寝たから大丈夫」は禁物です。
体から完全に抜けるまで、ビール1缶分でも約4〜5時間はかかります。