

「禁煙と飲酒」

太田市医師会

中野正美

平成29年9月29日

7つの健康習慣

(Lester Breslow)

①喫煙をしない

②定期的に運動する

③飲酒は適量か、しない

④1日7~8時間の睡眠

⑤適正体重を維持する

⑥朝食を食べる

⑦間食をしない



1. 喫煙をしない



2. 定期的に運動する



3. 飲酒は適量を守るか、しない



4. 1日7-8時間の睡眠を



5. 適正体重を維持する



6. 朝食を食べる



7. 間食をしない

この写真は微笑ましいですか？



喫煙者は勝手に

**自分で毒を吸い込んでも
自己責任**

たばこ 妊娠時の危険性

- 異常妊娠、流産
- 早産 → 3倍
- 先天奇形（心臓・四肢その他）
- 低体重児 → 2倍
- 知的障害
その他

乳児突然死症候群とタバコ

SIDS: Sudden Infant Death Syndrome

- **平成27年度は 96名の赤ちゃんが・・・**
- **乳児期の死亡原因の 第3位**
- **1歳になるまでは、寝かせるときは仰向け**
- **たばこをやめる**
- **まわりで吸わない**
- **できるだけ母乳**

乳幼児突然死症候群

睡眠中の 赤ちゃんの 死亡を減らしましょう






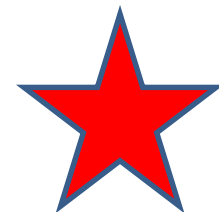
睡眠中に赤ちゃんが死亡する原因には、乳幼児突然死症候群 (SIDS: Sudden Infant Death Syndrome) という病気のほか、窒息などによる事故があります。

- SIDSは、何の予兆や原因もない乳幼児死に至る原因のわからない病気で、窒息などの事故とは異なります。
- 平成27年度には96名の赤ちゃんがSIDSで亡くなっており、乳児期の死亡原因としては第3位となっています。



SIDSの発症率を低くする 3つのポイント

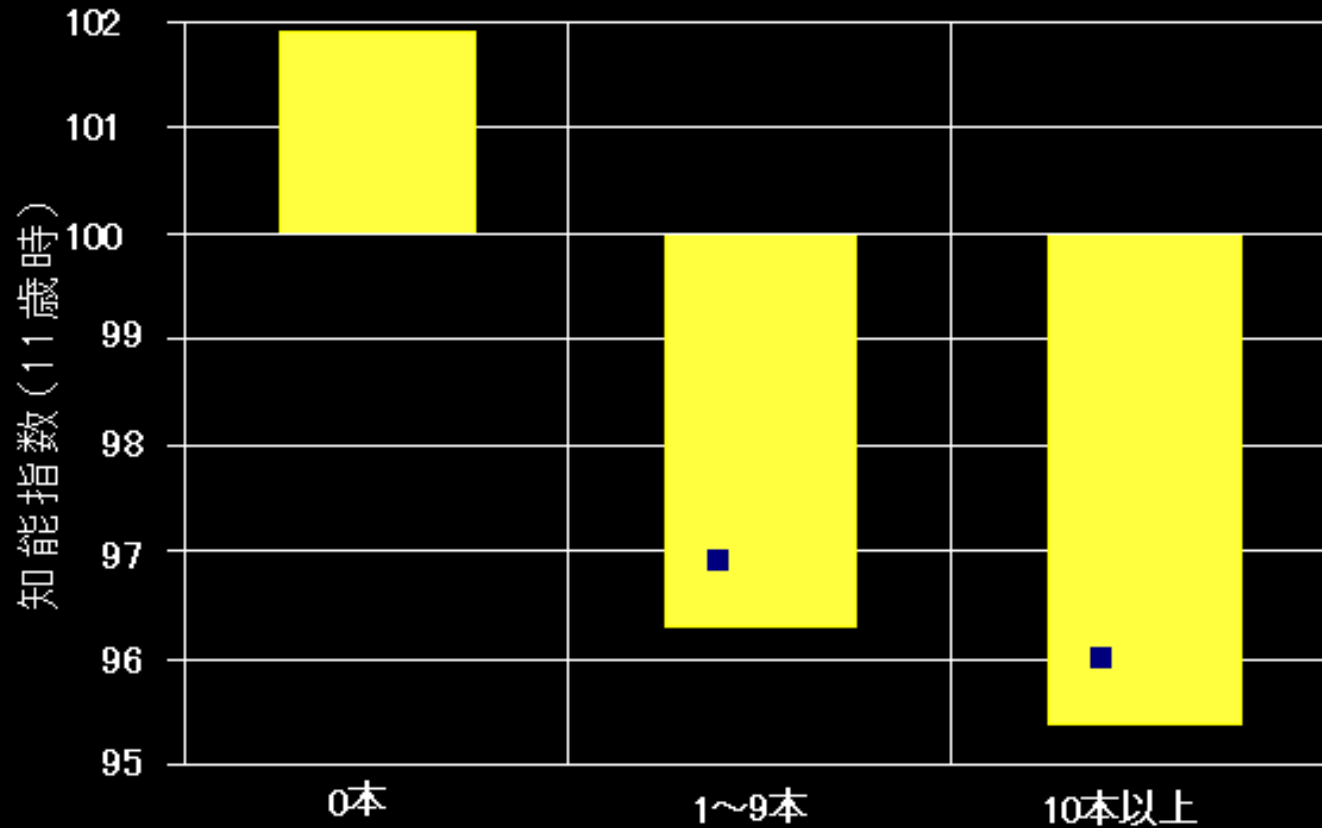
- 1  1歳になるまでは、寝かせる時はあおむけに寝かせましょう
- 2  できるだけ母乳で育てましょう
- 3  たばこをやめましょう



たばこをやめましょう



妊婦の喫煙と子供の知能

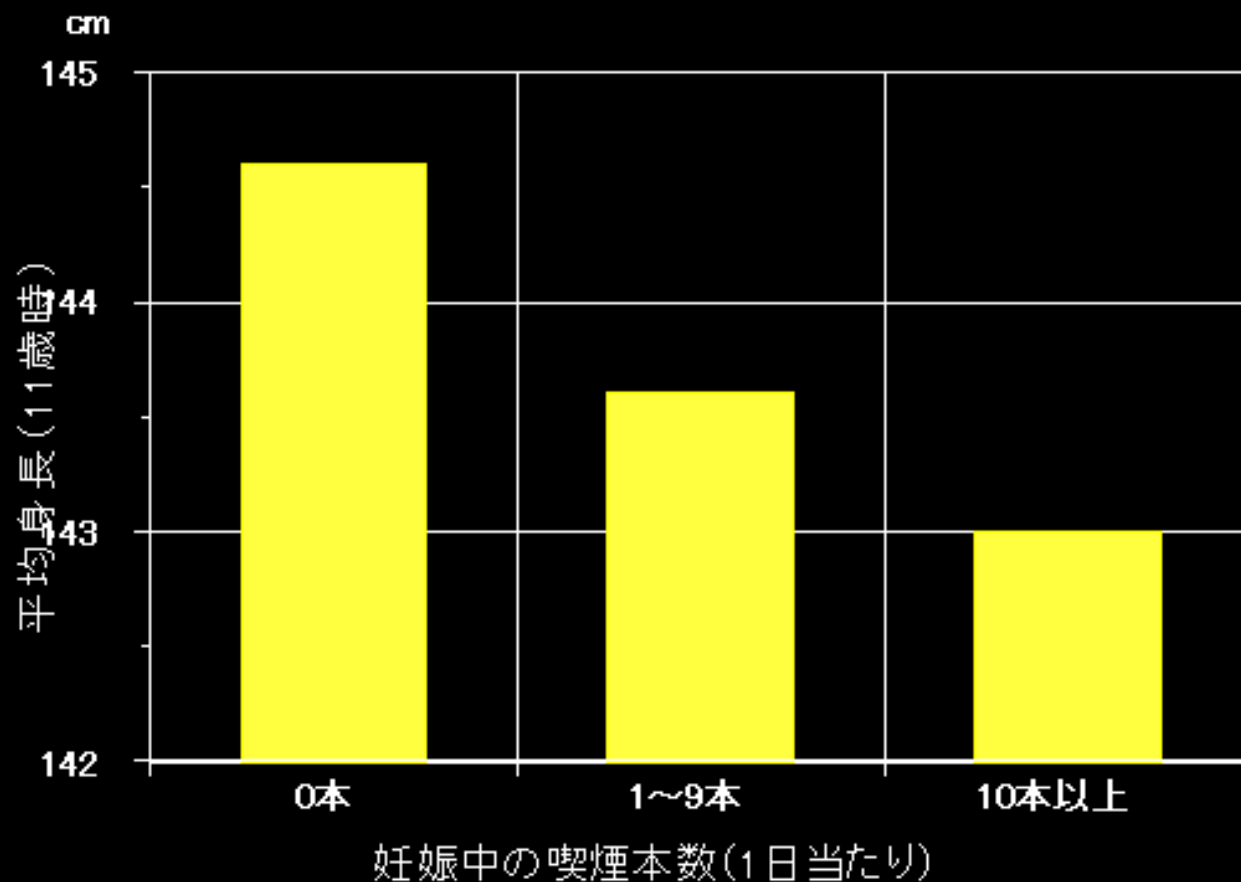


妊娠中の喫煙本数(1日当たり)

(N.R.Butler & H.Goldstein: Brit Med J, 1973)



妊婦の喫煙と子供の身長



(N.R. Butler & H. Goldstein: Brit Med J, 1973)

小児の受動喫煙と知的低下

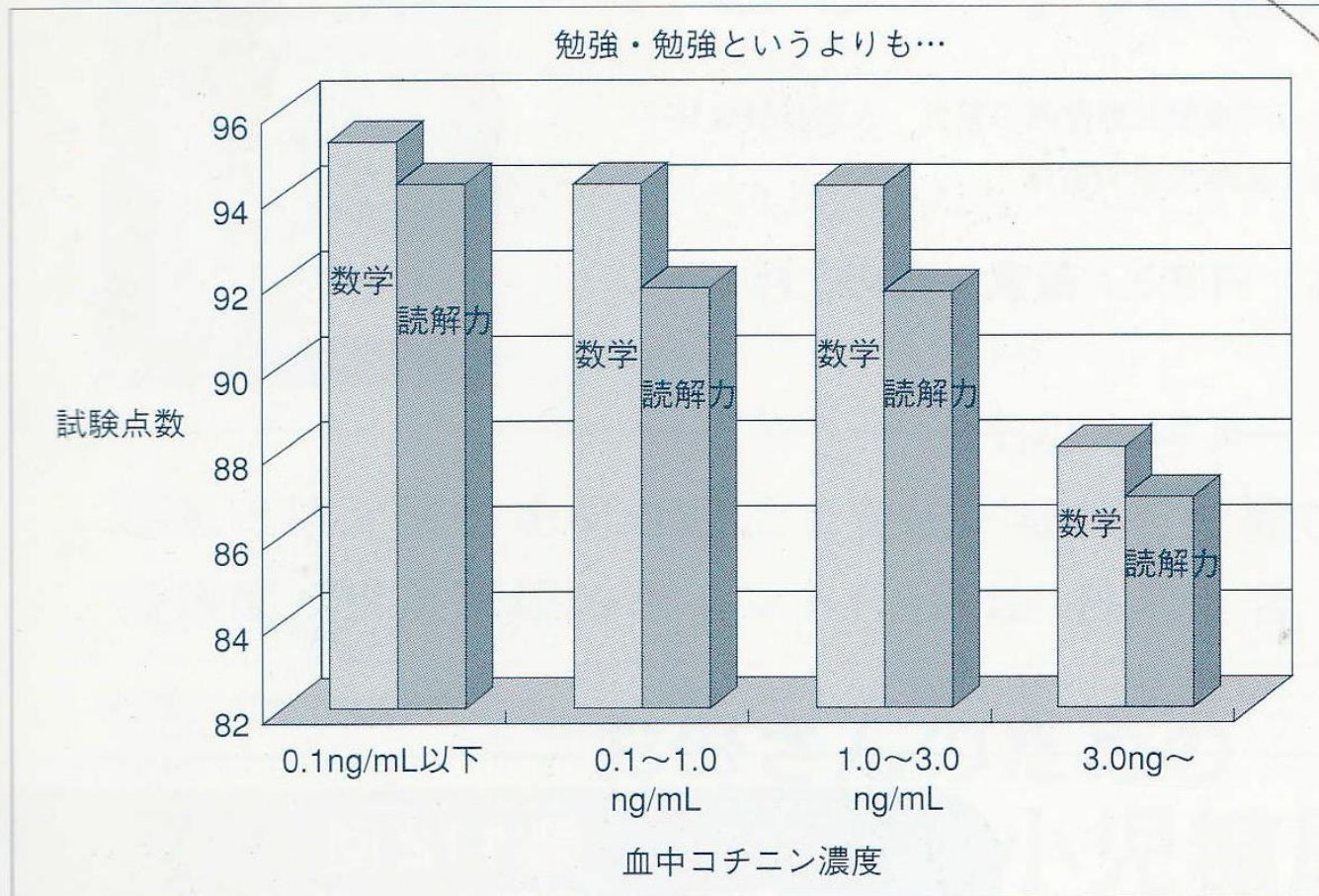


図4 小児の受動喫煙と知的低下

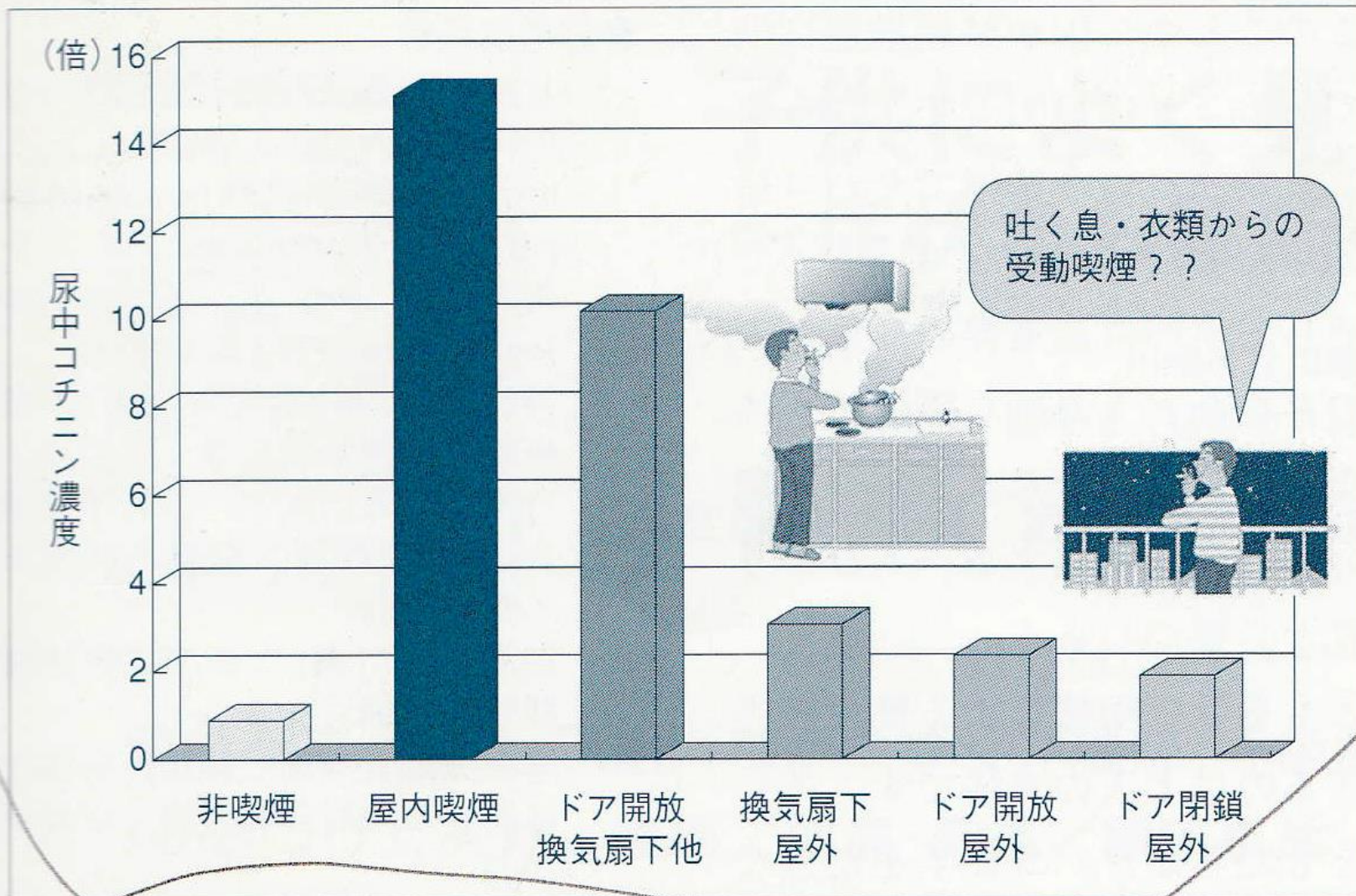


図3 親の喫煙態度と子どもの受動喫煙曝露

チャイルドヘルス Vol.12 No.2より引用

**ベビーカーに幼子を乗せて
母親が締め切られた部屋で
煙草を吹かしていた！**

あるJRの駅の喫煙ルーム

**① スモーカーの両親 生まれた2人とも
(1人発達障害:養護学校 1人特別支援学級)**

**② モーカーの両親 生まれた2人
(1人は発達遅滞:特別支援学級)**

**③ スモーカーの母親 生まれた2人
(低身長 -2SD以下)**

たばこの中の有害物質

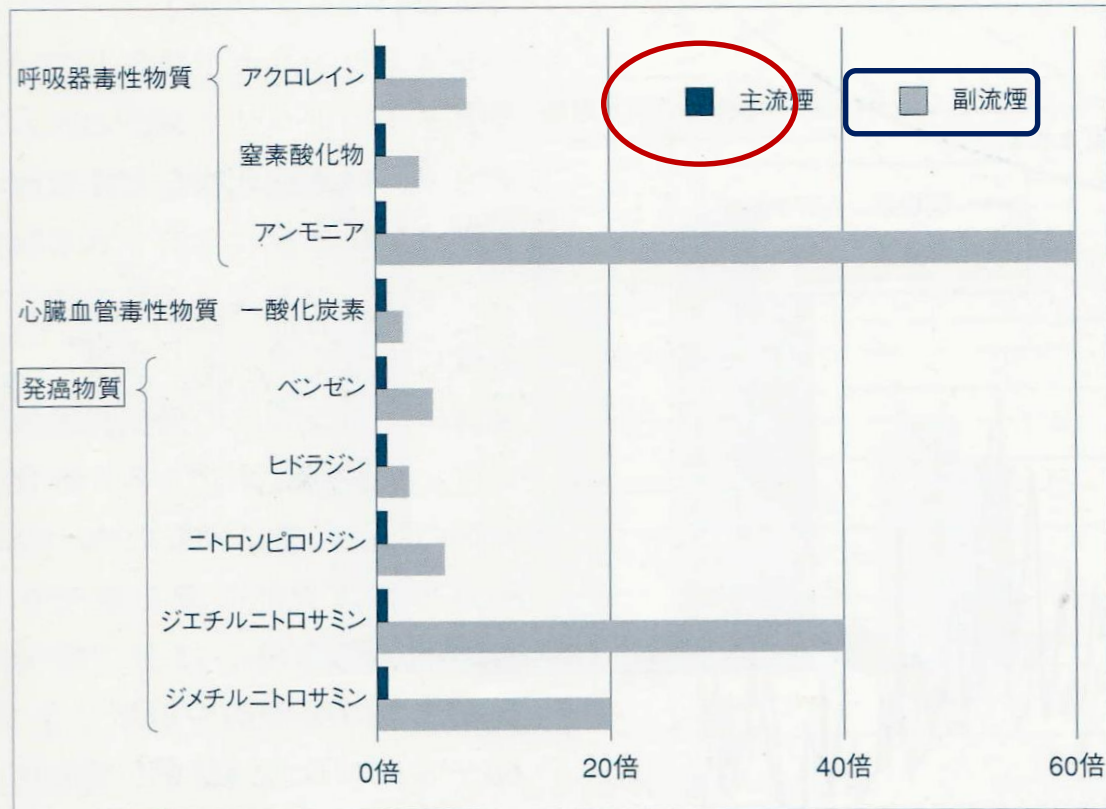


図1 タバコ煙中の主要有害物質

(Wigle DT, et al: Can J Public Health 78:151-154, 1987 より引用)

強力な発がん物質であるニトロソアミン類など主流煙の20から40倍も多く発生。環境タバコ煙はアメリカ環境保護局もWHO国際がん研究機関のいずれにおいても発がん性について、最上位にランクしている。

子どもの前での喫煙と 平均尿中コチニン量

コチニン・・・ニコチンの代謝産物

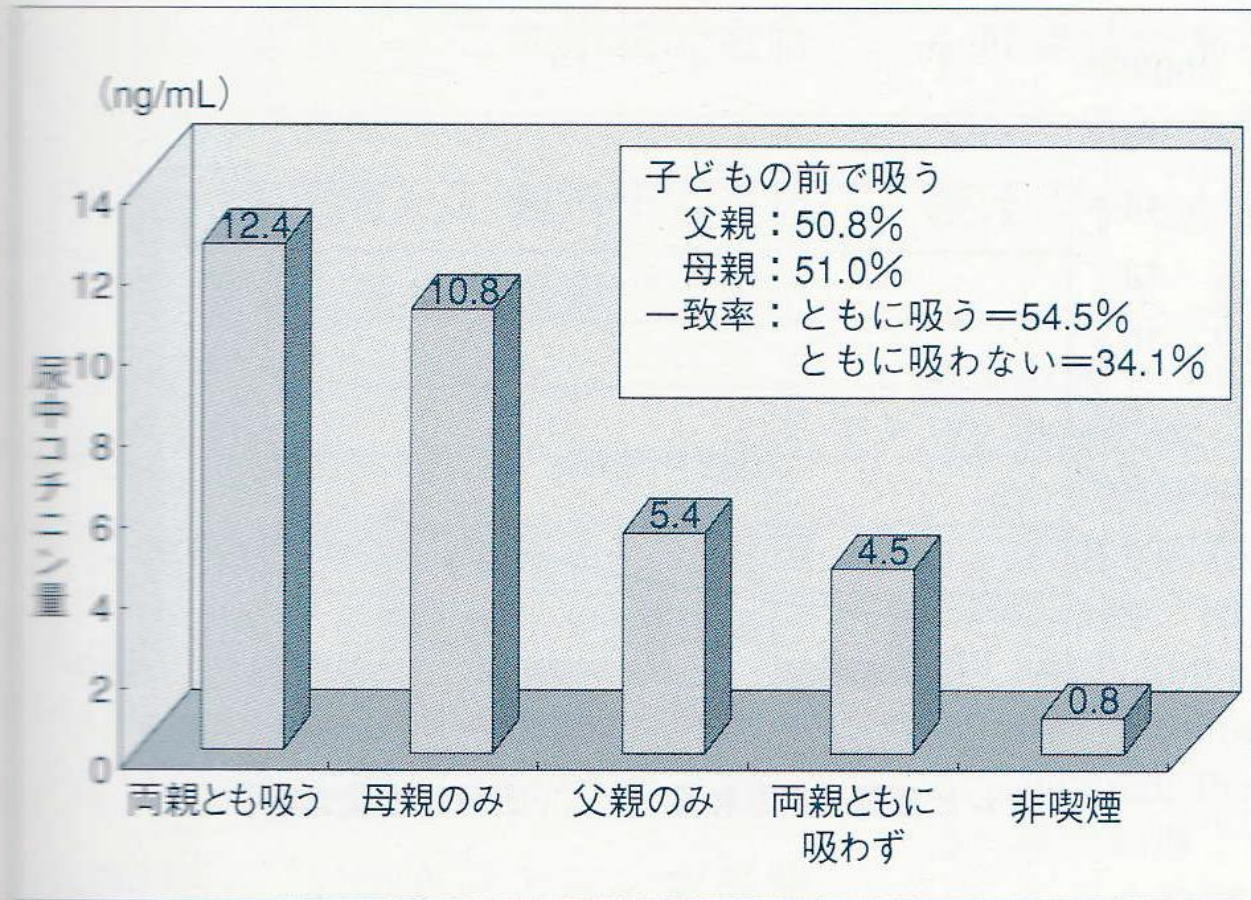


図5 子どもの前での喫煙と平均尿中コチニン量の関係

チャイルドヘルス Vol.12 No.2より引用

喫煙場所と尿中コチニン量

コチニン … ニコチンの代謝産物

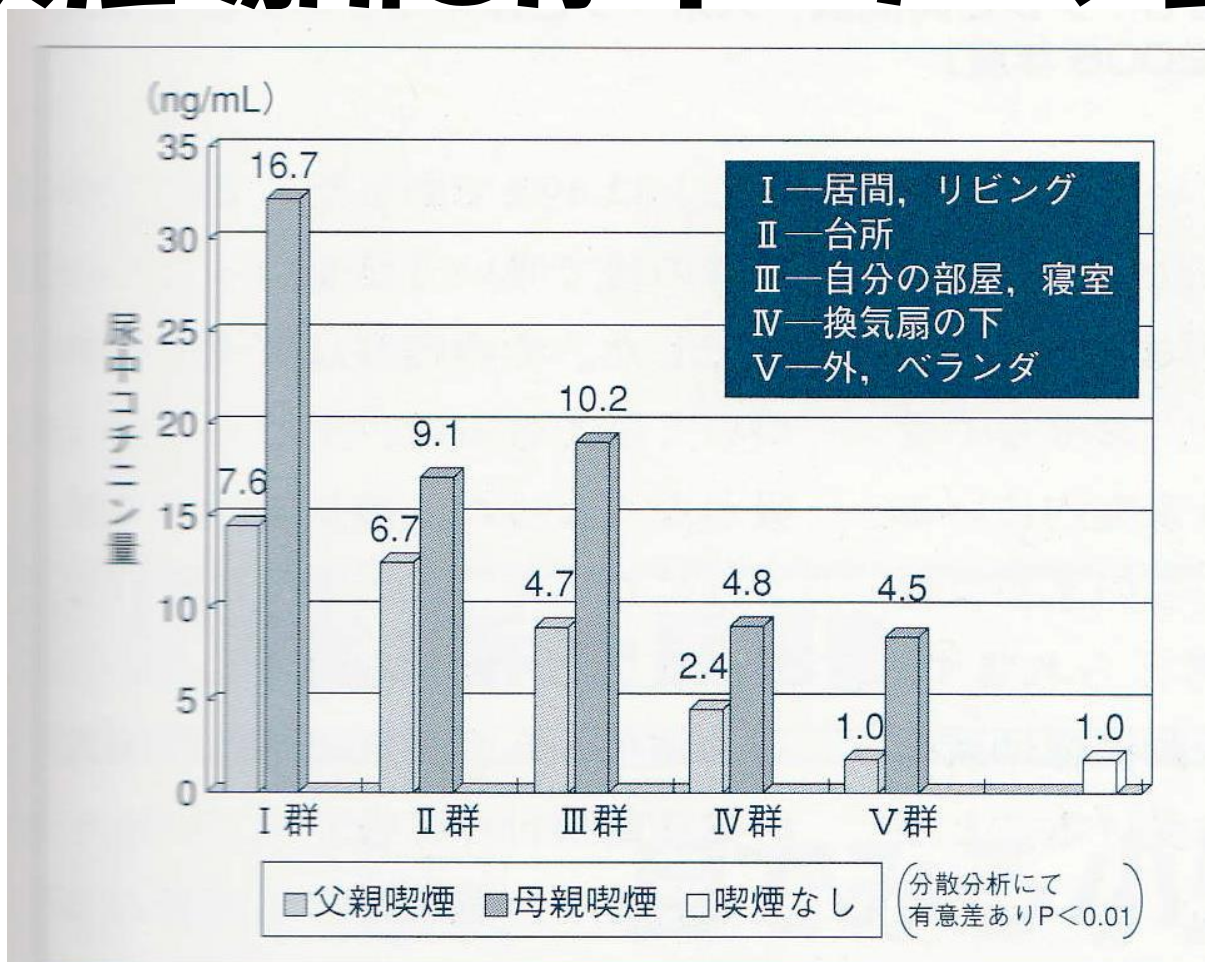


図6 喫煙場所と尿中コチニン量との関係

(文献¹⁾より引用)

チャイルドヘルス Vol.12 No.2より引用

尿中総コチニン量と タバコ特異的ニトロソアミン量

コチニン ∴ ニコチンの代謝産物

ニトロソアミン ∴ 発がん物質

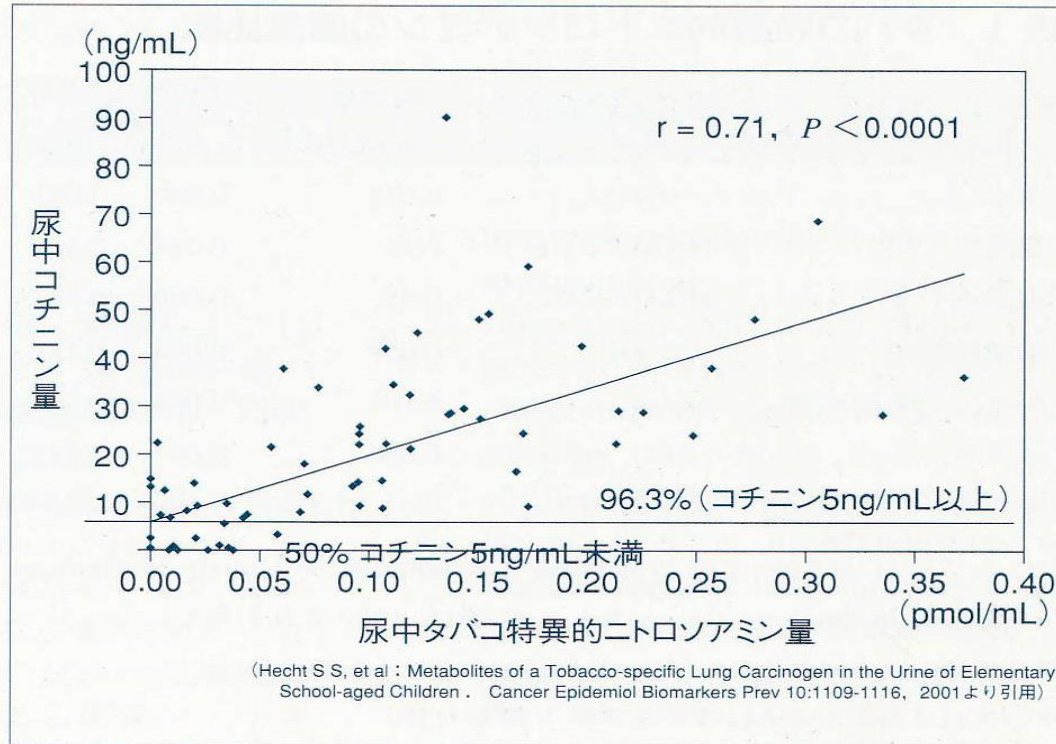


図7 尿中総コチニン量とタバコ特異的ニトロソアミン量の関係

タバコ特異的ニトロソアミン量 = NNAL (4-(methylnitrosamine)-1-(3-pyridyl)-1-butanol) + NNAL-Gluc (NNALのグルクロン酸抱合体)

チャイルドヘルス Vol.12 No.2より引用

第三次 受動喫煙

- 家のカーテンに染みついたたばこの臭い
- 車の中のたばこの臭い
- 髪の毛に付いたたばこの臭い

**台所のカレーの臭いは
家中にいきわたる**

**喫煙でなる
COPD
(慢性閉そく性肺疾患)**

**肺気腫
慢性気管支炎
など**

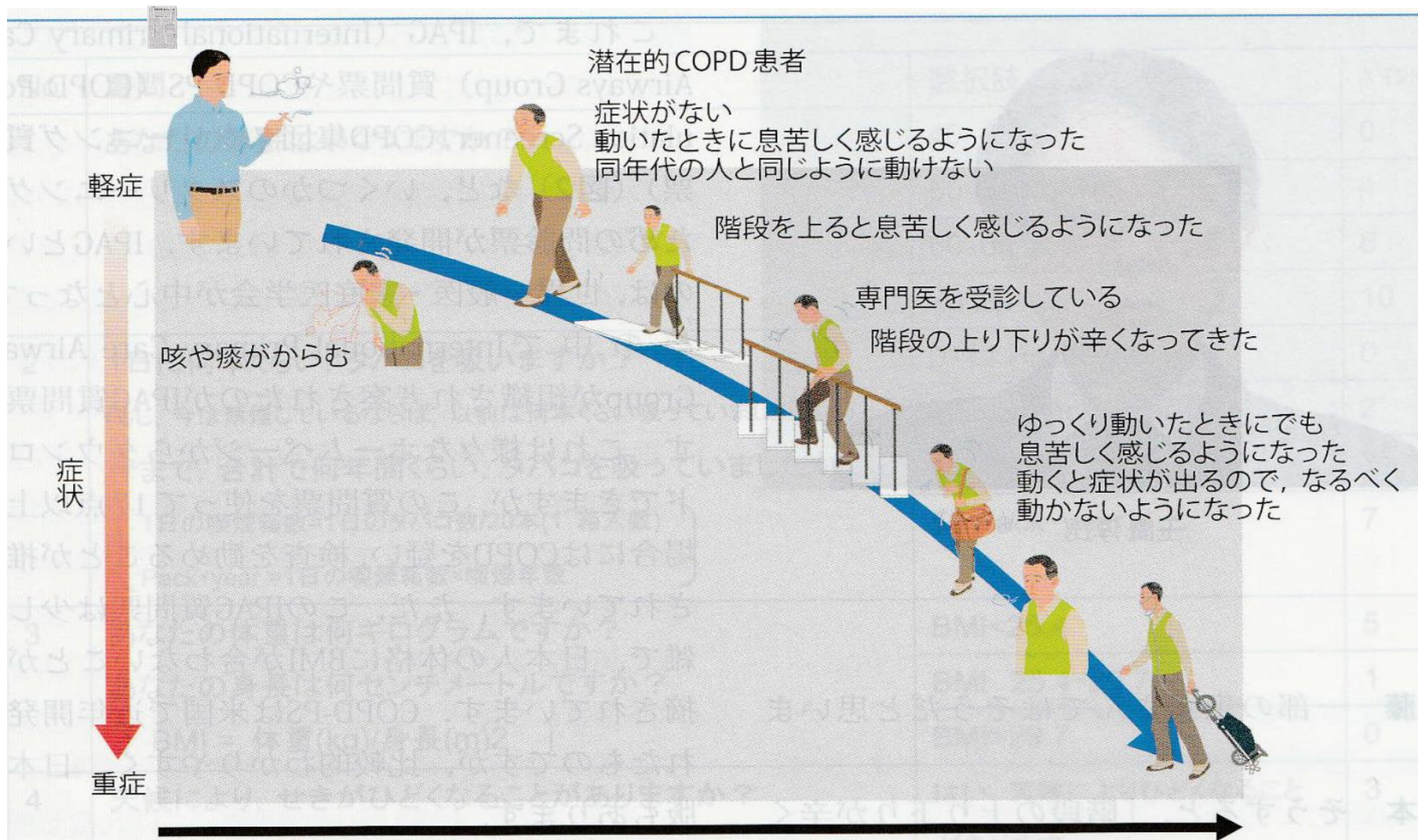


図1 COPD患者の軽症から最重症までの患者像と症状イメージ

階段の途中で立ち止まるような呼吸困難を自覚するCOPD患者はすでに専門医を受診している。潜在的COPD患者は自覚症状が乏しいかほとんど認めない。

COPDによる年間死亡者数の推移

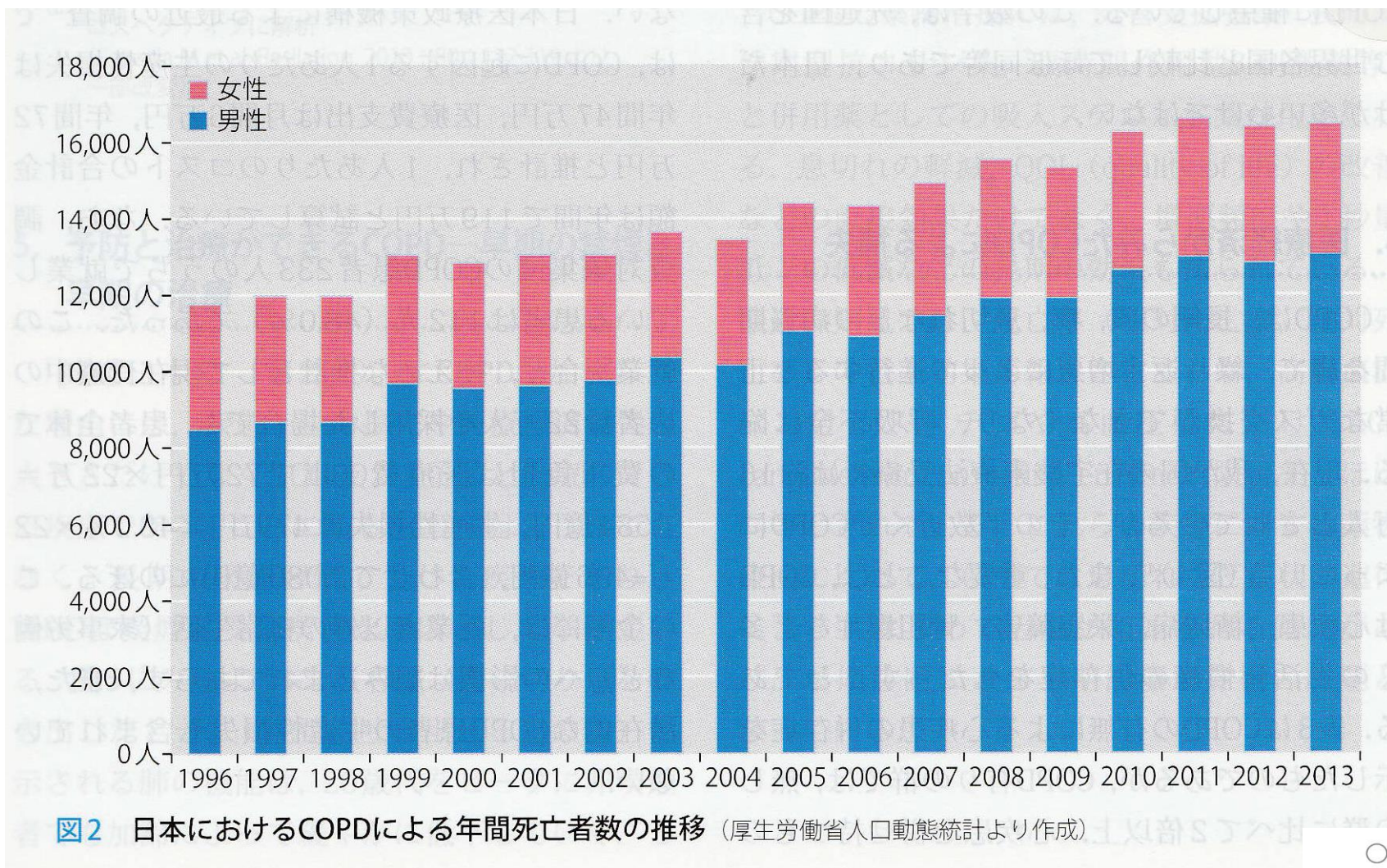


表2 2030年の世界死亡順位予測 (WHO, 2012より)

2010年	2030年
1. 虚血性心疾患	1. 虚血性心疾患
2. 脳卒中・脳血管疾患	2. 脳卒中・脳血管疾患
3. 肺炎・気管支炎	3. COPD (30%増加)
4. COPD (300万人)	4. 肺炎・気管支炎
5. 下痢性疾患	5. 交通事故
6. AIDS	6. 肺がん
7. 結核	7. 結核
8. 肺がん	8. 高血圧性心疾患
9. 交通事故	9. 胃がん
10. 異常分娩	10. AIDS

COPD(慢性閉そく性肺疾患)質問票

No.	質問	選択肢	ポイント
1	あなたの年齢はいくつですか？	40-49歳	0
		50-59歳	4
		60-69歳	8
		70歳以上	10
2	1日に何本くらい、タバコを吸いますか？ (もし、今は禁煙しているならば、以前は何本くらい吸っていましたか？) 今まで、合計で何年間くらい、タバコを吸っていましたか？ 〔1日の喫煙箱数=1日のタバコ数/20本(1箱入数)〕 〔Pack・year = 1日の喫煙箱数×喫煙年数〕	0-14 Pack・year	0
		15-24 Pack・year	2
		25-49 Pack・year	3
		50 Pack・year以上	7
3	あなたの体重は何キログラムですか？ あなたの身長は何センチメートルですか？ 〔BMI = 体重(kg)/身長(m) ² 〕	BMI<25.4	5
		BMI 25.4-29.7	1
		BMI>29.7	0
4	天候により、せきがひどくなることがありますか？	はい、天候によりひどくなることがあります	3
		いいえ、天候は関係ありません	0
		せきは出ません	0
5	風邪をひいていないのにたんがからむことがありますか？	はい	3
		いいえ	0
6	朝起きてすぐにたんがからむことがよくありますか？	はい	0
		いいえ	3
7	喘鳴(ゼイゼイ、ヒューヒュー)がよくありますか？	いいえ、ありません	0
		時々、もしくはよくあります	4
8	今現在(もしくは今まで)アレルギーの症状はありますか？	はい	0
		いいえ	3

図2 COPD質問票

参考：IPAG (International Primary Care Airways Group) 診断・治療ハンドブック日本語版

発がん性

がんリスクと喫煙

	すべてのがん	肺がん	肝臓がん	胃がん
喫煙	確実	確実	確実	確実
受動喫煙	データ不十分	確実		データ不十分

	大腸がん	(結腸)	(直腸)	乳がん
喫煙	可能性あり	データ不十分	可能性あり	可能性あり
受動喫煙				可能性あり

※国立がん研究センター資料から作成

- 喉頭がん
= 30倍以上

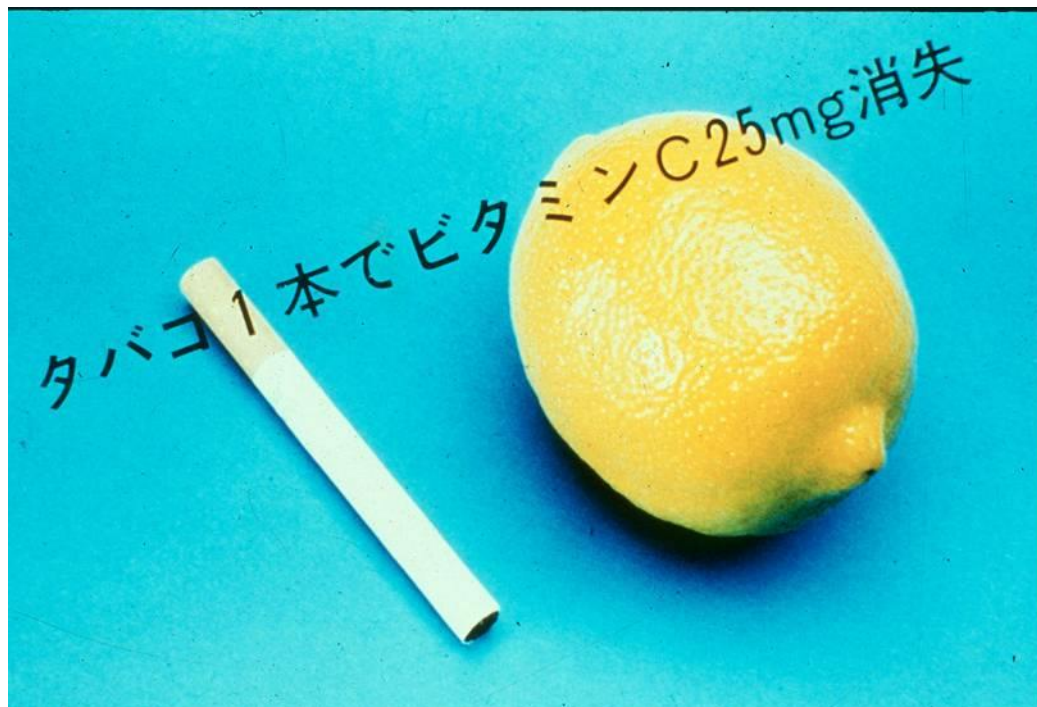
- 肺がん
= 4倍以上

老化危険因子

- 免疫
- 酸化ストレス
- 心身ストレス
- 生活習慣
- 代謝機能の低下

最も大きな危険因子から改善する

タバコではやく老ける



活性酸素の発生

促進因子

- 喫煙
- 過度のアルコール摂取
- 残留農薬
- 過度の運動
- 睡眠不足
- 大気汚染

抑制因子

- ビタミンC
- ビタミンE
- ポリフェノール

- つまい野菜や果物をきちんととることが大事

たばこ



英国BBC放送 CGより

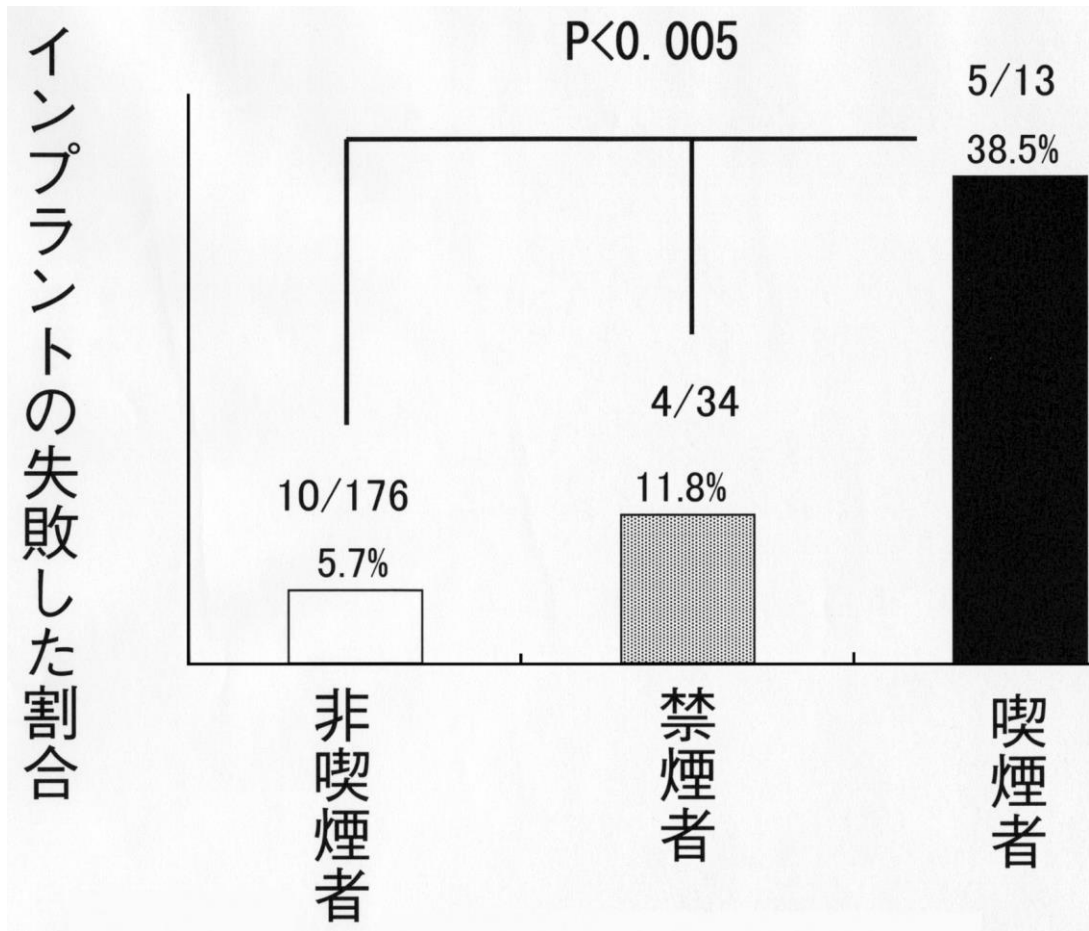


図9 喫煙および禁煙がインプラント成功率に及ぼす影響

禁煙者はインプラント処置1週間前より8ヶ月後まで禁煙した。(Bain, 1996²¹⁾)

21) Bain CA : Smoking and implant failure—benefits of a smoking cessation protocol.

Int J Oral

Maxillofac Implants, 11 : 756—759, 1996

表2 日立市における年齢別喫煙防止対策

年齢	事業	主体	受講者の多さ	開始	備考
妊娠期	プレパパママの子育てスクール	健康づくり推進課	△	H15	事業内容の一部で取り扱い
幼児	未就学児親子の受動喫煙防止研修会	健康づくり推進課 +ひたち親子劇場 +日立市地域医療協議会	○	H19	
小学1年生	紙芝居	学校（教科外で実施，養護教諭）	△	H17	実施可能校のみ
小学高学年	授業	学校	◎	—	
小学6年生	喫煙防止教育	日立市地域医療協議会	◎	H15	全校（25校）実施
中学生	授業	学校	◎	—	
々	口腔衛生と喫煙の関係に関する健康教育	日立歯科医師会 +健康づくり推進課	◎	H20	卒業までに3回受講
成人	禁煙チャレンジャー	健康づくり推進課	×	H9	個別健康教育

絶対に吸ってはダメ!!

喫煙は、がんをはじめ、呼吸器の病気や心臓病など

さまざまな病気の原因の一つです。

たばこを吸い始める年齢が若いほど

肺がんになりやすくなります。

また、たばこを吸うと、身長、体重など

成長に悪影響があります。そして、持久力も低下します。

たばこには習慣性があり、吸い始めると

なかなかやめることができません。



防ぎたい子どもの喫煙

WHOが提唱し、わが国でも批准、発効した「たばこ規制枠組条約」には、

たばこ価格の引き上げ、受動喫煙の防止、未成年者の防煙等が規定されています。

子どもにたばこを吸わせないことは、将来を担う子どもたちの心を培う人づくりの一環でもあります。



図3 「子どもをタバコの害から守る」シンボルマーク

禁煙治療

表1 禁煙治療にかかる費用とたばこ代の比較〔1日1箱(1日450円換算)吸う場合を想定〕

8～12週間のたばこ代	25200～37800円
8～12週間の禁煙治療を受けた場合の自己負担額	13080～19660円

表2 禁煙治療に要する費用

		ニコチンパッチの場合*5		バレニクリンの場合*5	
		費用	自己負担額(3割負担として)	費用	自己負担額(3割負担として)
診療所	初診料+再診料*1	7780円		7780円	
	ニコチン依存症管理料	9620円	5830円	9620円	6040円
	院外処方せん料*2	2040円		2720円	
保険 薬局	調剤料*3	2860円		6160円	
	禁煙補助薬*4	21320円	7250円	39230円	13620円
合計		43620円	13080円	65510円	19660円

お酒は

エチルアルコール

という**薬物**です

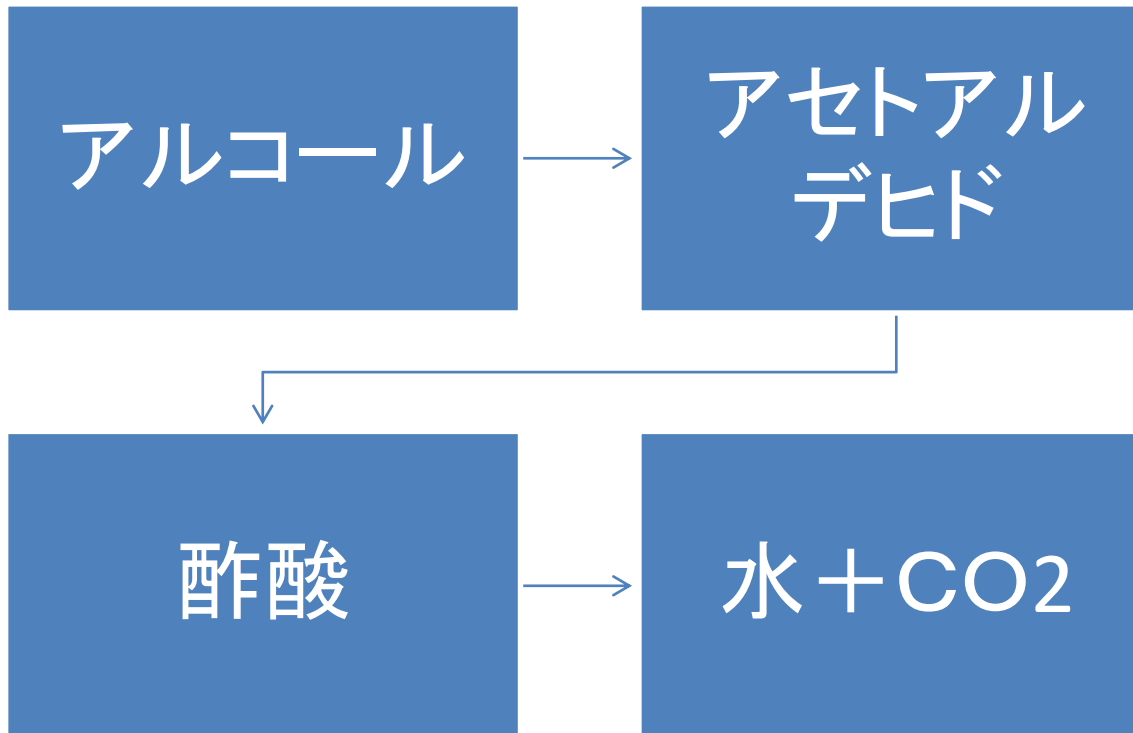
この薬物の副作用

依存性

アルコールは毒！？

- ・ 肝臓でのアルコールの代謝(無毒化・解毒)

猛毒
肝



尿中・呼気中

「アルコール健康障害対策基本法」

- 2014年（平成26年6月）施行
- わが国 アルコール依存症 推計109万人
- 専門治療を受けている患者 4万人

- 多量飲酒に伴う身体疾患の重症化
- 借金を抱え失業、家族を失ってからの治療導入では遅い

アルコール性肝障害

- ①アルコール性脂肪肝：3～4週間の禁酒で消失
- ②アルコール性肝繊維症
- ③アルコール性肝炎：慢性飲酒者がさらに多量に飲酒した際に起こることが多い。
幅広い症状 軽度～死に至る
- ④アルコール性肝硬変：末期像
代償性肝硬変—5年生存率 90%
非代償性肝硬変—5年生存率 30%以下

アルコール依存症度スクリーニング (AUDIT)

表1 アルコール使用障害スクリーニング (AUDIT)

質問1	あなたはアルコール含有飲料(お酒)をどのくらいの頻度で飲みますか?	0点	飲まない
		1点	1カ月に1回以下
		2点	1カ月に2~4回
		3点	週に2~3回
		4点	週に4回以上
質問2	飲酒する時には通常どのくらいの量を飲みますか? (注) ○「ドリンク」は純アルコール換算の単位で、1ドリンクは純アルコール換算で10グラムです。 ○1ドリンクは、ビール中ビン半分(250mL)、日本酒0.5合、焼酎(25度)50mLに相当します。	0点	0~2ドリンク*
		1点	3~4ドリンク
		2点	5~6ドリンク
		3点	7~9ドリンク
		4点	10ドリンク以上
質問3	1日に6ドリンク以上飲酒することがどのくらいの頻度でありますか? (注) ○「6ドリンク」とは、ビールだと中ビン3本、日本酒だと3合、焼酎(25度)だと1.7合(300mL)に相当します。	0点	ない
		1点	月に1回未満
		2点	月に1回
		3点	週に1回
		4点	毎日あるいはほとんど毎日
質問4	過去1年間に、飲み始めると止められなかったことが、どのくらいの頻度でありましたか?	0点	ない
		1点	月に1回未満
		2点	月に1回
		3点	週に1回
		4点	毎日あるいはほとんど毎日
質問5	過去1年間に、普通だと行えることを飲酒していたためにできなかったことが、どのくらいの頻度でありましたか?	0点	ない
		1点	月に1回未満
		2点	月に1回
		3点	週に1回
		4点	毎日あるいはほとんど毎日
質問6	過去1年間に、深酒の後体調を整えるために、朝迎え酒をしなければならなかったことが、どのくらいの頻度でありましたか?	0点	ない
		1点	月に1回未満
		2点	月に1回
		3点	週に1回
		4点	毎日あるいはほとんど毎日

質問7	過去1年間に、飲酒後罪悪感や自責の念にかられたことが、どのくらいの頻度でありましたか?	0点	ない
		1点	月に1回未満
		2点	月に1回
		3点	週に1回
		4点	毎日あるいはほとんど毎日
質問8	過去1年間に、飲酒のため前夜の出来事を思い出せなかったことが、どのくらいの頻度でありましたか?	0点	ない
		1点	月に1回未満
		2点	月に1回
		3点	週に1回
		4点	毎日あるいはほとんど毎日
質問9	あなたの飲酒のために、あなた自身が他の誰かがけがをしたことがありますか?	0点	ない
		2点	あるが、過去1年にはなし
		4点	過去1年間にあり
質問10	両親や親戚、友人、医師、あるいは他の健康管理にたずさわる人が、あなたの飲酒について心配したり、飲酒量を減らすように勧めたりしたことがありますか?	0点	ない
		2点	あるが、過去1年にはなし
		4点	過去1年間にあり

表2 AUDIT点数別、飲酒問題のレベルと対処

AUDIT 合計点数	判断	コメント例
0～7点	問題飲酒はない	今のところ、危険の少ないお酒の飲み方です。今後も健康的なお酒との付き合い方を心掛けてください
8～14点	問題飲酒はあるが 依存症には至らない	あなたの健康や社会生活に影響が出る可能性があります。これまでのお酒の飲み方を修正されたほうがよいでしょう。1日2ドリンク(ビールロング缶2缶)までにとどめましょう
15点以上	依存症が疑われる	アルコール依存症が疑われます。断酒を目指してアルコール依存症専門病院の受診も検討しましょう

表3 AUDIT得点分布(性別・年代別) —あなたのAUDIT得点は100人中、悪いほうから何番目に相当するでしょうか?

性別	女性			男性			
	年代	20～39	40～59	60～74	20～39	40～59	60～74
上位3位		10	6	4	20	20	20
5位		8	5	4	18	18	16
10位		6	4	3	15	16	13
20位		4	3	2	11	12	10
30位		3	2	1	8	10	7
40位		2	2	0	6	8	6
50位		2	1	0	4	7	4
60位		1	1	0	3	5	4
70位		0	0	0	2	4	2
80位		0	0	0	1	2	0
90位		0	0	0	0	0	0

好ましい1日のアルコール量 (1～2ドリンク)

表1 1ドリンク(純アルコール10g)の量

日本酒 (15%)	ウイスキー (40%)	ビール (5%)	缶チューハイ (7%)	焼酎・泡盛 (25%)	ワイン (12%)
1合	ダブル1杯	中瓶1本 (500mL)	1缶 (350mL)	1合	グラス1杯
1単位 (2ドリンク)	1単位 (2ドリンク)	1単位 (2ドリンク)	1単位 (2ドリンク)	1.8単位 (3.6ドリンク)	0.5単位 (1ドリンク)

表1 自殺企図または自殺したアルコール依存症の特徴

人口統計	男性 年齢が50歳以上
社会的要素	単身生活 非雇用 社会的サポートが乏しいこと 対人関係上の喪失
アルコールや薬物に関連した要素	飲酒を続けていること 多量飲酒, 連続飲酒 アルコール依存症治療の既往 アルコール依存症の家族歴 薬物, 特にコカインの乱用歴
精神医学または医学的要素	うつ病や双極性障害の合併 衝動性・攻撃性, 暴力の既往 重篤な医学的疾患
自殺に関連した要素	自殺について語ること 自殺企図の既往 自殺の家族歴

[松下幸生, 他:精神医. 2012;54(11):1087-95より転載, Sher L:Acta Psychiat Scand. 2006;113(1):13-22より改変]

- 発達途上にある未成年の**こころ**や**からだ**に悪影響があるからです
- お腹の赤ちゃんは未成年
- 妊娠中の飲酒は禁物
- アルコールは胎盤を通して、
直接 胎児に運ばれる

胎児性アルコール症候群(FAS) (Fetal Alcohol Syndrome)

- 発育障害
- 知能障害
- 顔貌異常
- ADHD(注意欠陥・多動性障害)

- これらは大人になっても残ることもある

- **授乳期間中も飲酒はしない**
- **母乳を通してアルコールの害が赤ちゃんに及ぶことがある**