



produced by **MEDIPLAT**

2024年6月

衛生講話資料

# 喫煙と飲酒の問題

うまく、ほどほどに付き合う

株式会社Mediplatの許可無く  
対外的に参照・配布することを禁じます

Copyright(C) ALL RIGHTS RESERVED, Mediplat, Inc. CONFIDENTIAL

## 1. 喫煙

1. 喫煙に関する法律
2. 喫煙による健康被害
3. 禁煙による効果・治療
4. 新型タバコ



## 2. 飲酒

1. 飲酒に関する法律
2. 飲酒による健康被害
3. アルコール依存症
4. アルコールとの上手な付き合い方



## 2020年4月より健康増進法の一部を改正する法律が全面施行

望まない受動喫煙を防止するための取り組みは、

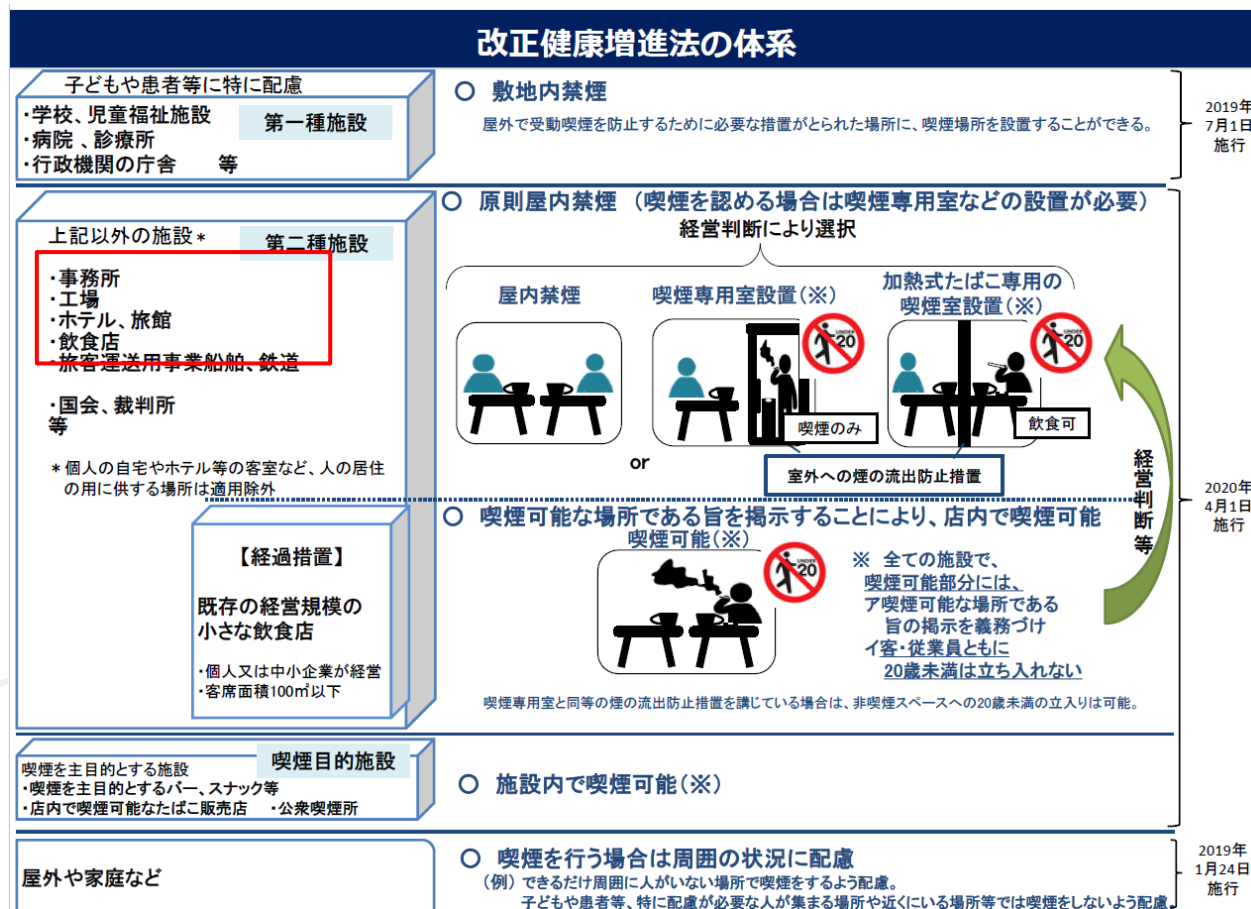
マナーから **ルール** へ



原則、**屋内禁煙**



喫煙には事業者の分類に沿った **喫煙所の設置** が必要

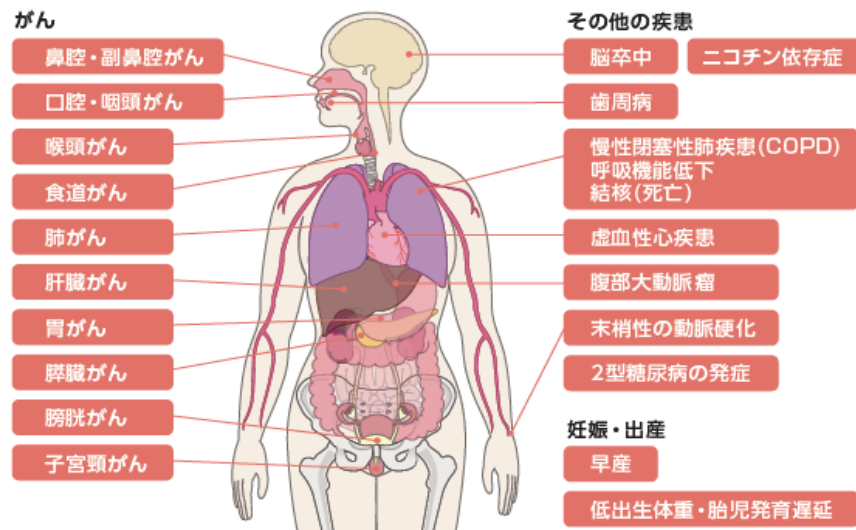


## 社会的にも禁煙を推進する方向に

# 喫煙による健康被害

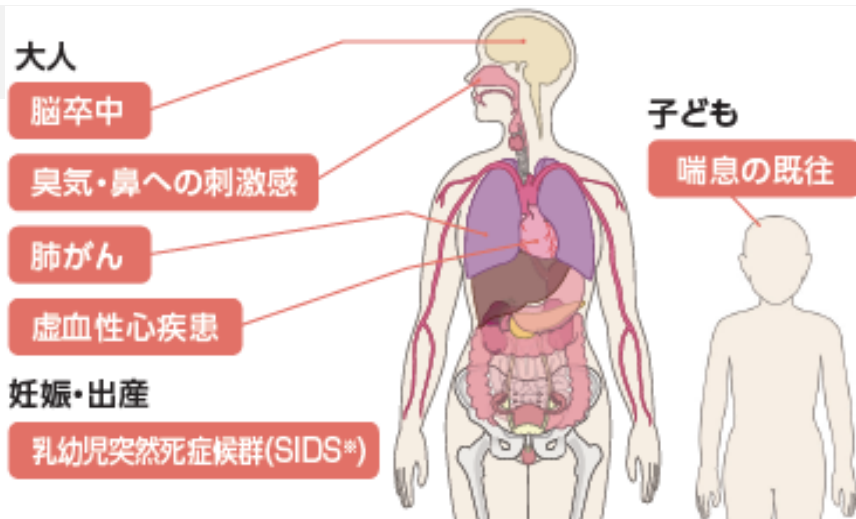
## ■ 喫煙者本人への影響

- ・ 日本人が命を落とす原因 第2位
- ・ 脳卒中や心臓病をはじめ多くの病気と関係  
→ 年間約18万人がタバコが原因で死亡
- ・ ニコチンの依存性によりやめにくい



## ■ 周囲への影響

- ・ タバコの煙には発がん物質が70種類
- ・ 受動喫煙が原因となる脳卒中や肺がん、乳幼児突然死症候群(SIDS)の病気により  
年間1万5千人が死亡していると推計  
→ 健康への影響は深刻



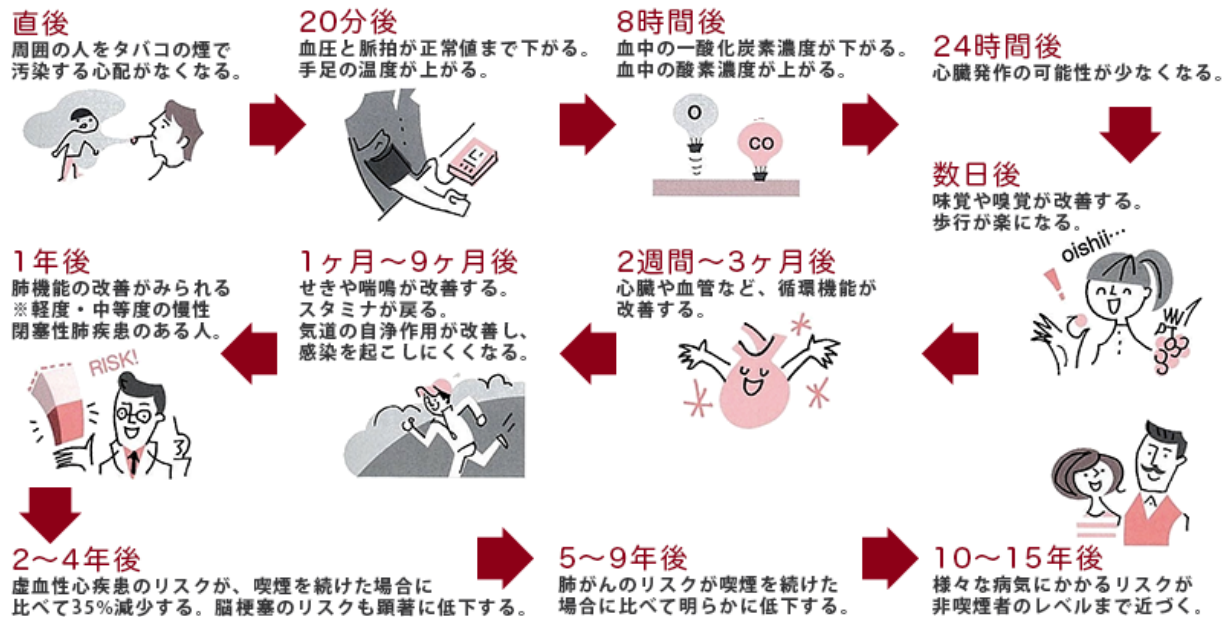
# 禁煙による効果

## ■ 禁煙の効果

すぐに効果が出る！

- ・ 顔色や肌がきれいに
- ・ 目覚めの改善
- ・ 周囲も喜ぶ

禁煙に「もう遅い」はない！



厚生労働省、「e-ヘルスネット 禁煙の効果」より引用

## ■ 禁煙のデメリット

約8割が2kg前後体重増加

禁煙2年目以降は増加しない

しかし... 脳卒中・心疾患のリスクは下がる  
(禁煙の効果の方が大)

今日からでも禁煙する意義はある！

## ■ 禁煙外来

喫煙者は「積極的治療が必要な患者」

→ 禁煙治療に健康保険が適用

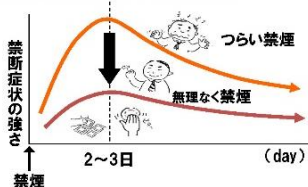
嗜好品なら保険適用はない

「楽に」「確実に」「安く」

禁煙するためには禁煙外来がおすすめ

## 禁煙治療を利用することのメリット

### ① 比較的楽にやめられる



### ② より確実にやめられる

禁煙の可能性が  
自力に比べて**3~4倍アップ**

(Kasza KA, et al: Addiction. 108: 193-202, 2013)

### ③ あまりお金をかけずにやめられる

保険による禁煙治療とタバコ代の比較 (いずれも12週分の費用)

ニコチンパッチ (貼り薬)  
**13,080円**

バレニクリン (のみ薬)  
**19,660円**

VS

タバコ代 (1箱430円、1日1箱)  
**36,120円**

(注1) 保険による禁煙治療の自己負担は3割として計算

(注2) ニコチンパッチは8週間、バレニクリンは12週間の標準使用期間として費用を算出

(禁煙治療のための標準手順書 第6版、2014)

## ■ 禁煙治療の流れ

### ① 外来を調べる

「禁煙治療に保険が使える医療機関」

(日本禁煙学会ホームページ)



予約の必要性について  
事前に要確認

### ② 禁煙外来受診 (受診回数は5回)

- ・ チャンピックスという飲み薬や  
ニコチンパッチという貼り薬が使える
- ・ 5回全て受診したほうが禁煙成功率高い
- ・ 禁煙できなくても治療は最後まで継続



## ■ 加熱式タバコ

- ・ 葉タバコの加工品を電気で加熱し、発生する煙(エアロゾル)を喫煙する
- ・ 若い喫煙者では加熱式タバコを使用する人が多い  
→20~30代の男性で約40%、女性で約50%に達する

タバコの葉を使っている

→加熱式タバコ

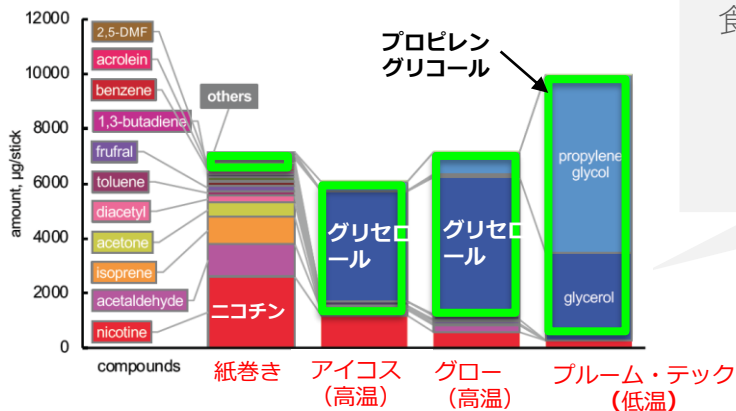
タバコの葉を使っていない

→電子タバコ

## ■ 加熱式タバコの健康への影響

ニコチンは減ってもその他の化学物質が増え吸入される

### 総化学物質量は同じ~増加



食品に入っていることが多い  
グリセロールは、  
食べても無害だが、  
吸入した場合の**有害性は  
未確認**



「発がん性物質や依存性のあるニコチンが含まれており、健康への悪影響が否定できません。」  
と新型タバコの広告に記載あり

## 加熱式タバコに切り替えることは禁煙とはいえない

Shigehisa Uchiyama他 Simple Determination of Gaseous and Particulate Compounds Generated from Heated Tobacco Products より引用・一部加工

## ■ 法律で禁止されている飲酒

- ① 未成年者 (未成年者飲酒禁止法)
- ② 飲酒運転 (道路交通法)

飲酒運転は行政処分(違反点数・免許停止等)と刑事罰(懲役・罰金)が併用される**重罪**



## ■ アルコール検知器使用の義務化

- ・ 運転前後の運転者の状態を目視等で確認
- ・ 酒気帯びの有無について記録し、記録を1年間保存
- ・ 運転者の酒気帯びの有無の確認を、アルコール検知器を用いて行う
- ・ アルコール検知器を 常時有効に保持



※2023年から事業用車(緑ナンバー)だけでなく、  
一定の自家用車(白ナンバー)を所有する事業者も義務化!!!

**酒酔い運転** ※1

**行政処分**

- ・ 基礎点数…**35点**
- ・ 免許取消し…**欠格期間3年** ※2 ※3

**罰則**

運転者	<b>5年以下の懲役又は100万円以下の罰金</b>
車高等の提供者	<b>5年以下の懲役又は100万円以下の罰金</b>
酒類の提供者・車中の同乗者	<b>3年以下の懲役又は50万円以下の罰金</b>

※1…「酒酔い」とはアルコールの影響により車両等の正常な運転ができないおそれがある状態をいう。  
※2…前歴及びその他の累積点数がない場合。  
※3…「欠格期間」とは運転免許の取消処分を受けた者が、運転免許を再度取得することができない期間。

**酒気帯び運転**

**行政処分**

- 呼気中アルコール濃度 0.15mg/l 以上 0.25mg/l 未満
- ・ 基礎点数…**13点**
- ・ 免許停止…**期間90日** ※2

---

- 呼気中アルコール濃度 0.25mg/l 以上
- ・ 基礎点数…**25点**
- ・ 免許取消し…**欠格期間2年** ※2 ※3

**罰則**

運転者	<b>3年以下の懲役又は50万円以下の罰金</b>
車高等の提供者	<b>3年以下の懲役又は50万円以下の罰金</b>
酒類の提供者・車中の同乗者	<b>2年以下の懲役又は30万円以下の罰金</b>

警察庁、「みんなで守る「飲酒運転を絶対にしない、させない」より引用

法に定められた  
**安全運転管理者が  
責任を持って行う**

安全運転管理者の  
選任義務違反に対する罰則が、  
5万円以下の罰金  
→**50万円以下の罰金**に

警察庁、「安全運転管理者の業務の拡充等」より参考



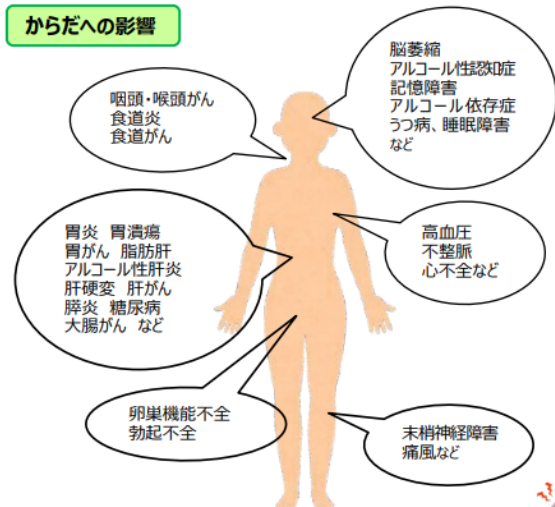
## ■ あなたの飲酒についてチェック（CAGEテスト）

- あなたは今までに、
- ① 飲酒を減らさなければいけないと思ったこと
  - ② 飲酒を批判されて腹が立ったり、苛立ったりしたこと
  - ③ 飲酒に後ろめたい気持ちや罪意識を持ったこと
  - ④ 朝酒や迎え酒を飲んだこと
- がありますか

**2項目以上で  
アルコール依存の疑い**

## ■ 不適切な飲酒による様々な問題

### からだへの影響



### 20歳未満飲酒の影響は...

- ・脳萎縮・発達の妨げ
- ・アルコール依存症になりやすくなる
- ・法律違反



### 女性への影響は...

- ・短期間でアルコール依存症になりやすい
- ・妊娠中：胎児の成長障害、奇形、脳へのダメージ
- ・授乳中：母乳からアルコールが乳児へ移行
- ・乳がん

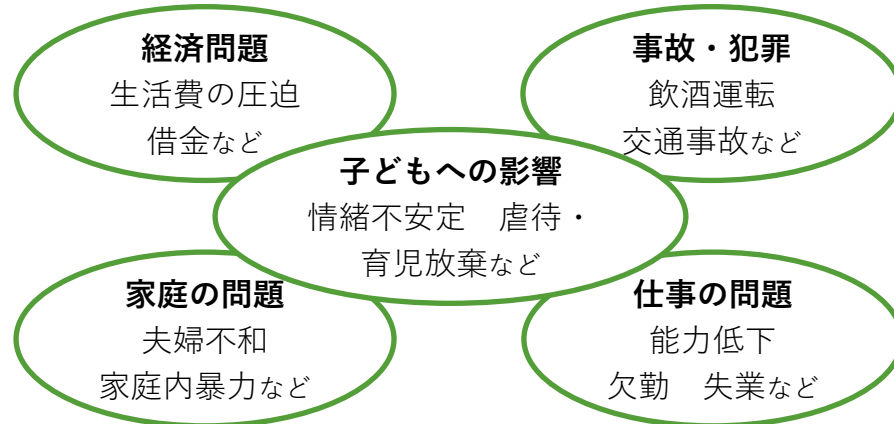


### 高齢者への影響は...

- ・肝臓の代謝機能の低下により、酒に弱くなる
- ⇒転倒・外傷、うつ症状、物忘れ、不眠



### 社会的な問題



## ■ アルコール依存症とは

自分でお酒をコントロールできなくなる病気  
→本人の意志の問題ではないので、**治療が必要**

その意味では、アルコールは  
麻薬や覚せい剤と同様の**依存性の  
薬物の一種**だともいえる

お酒を飲むことが最優先



アルコール依存症治療ナビ.jp「アルコール依存症の症状」より引用

## ■ 治療法

アルコール依存症からの回復のためには自分一人で解決しようとせず、相談しよう

### 相談機関

精神保健福祉センターや  
保健所等に  
アルコール健康障害の  
相談窓口を設置

### 医療機関

依存症に特化した  
専門治療プログラムが  
受けられる医療機関がある  
対応医療機関一覧

### 自助グループ回復支援施設

当事者や家族が集まり、  
依存症からの回復に向けて  
共に支えあい、  
断酒の継続に取り組む

**適切なサポートを受ければアルコール依存症は回復可能**

愛知県「アルコール健康障害について」より引用

# アルコールとの上手な付き合い方

## ■ 酒は百薬の長??

これまでは少量の酒は健康に良いとされてきた

→最新の研究では酒は飲まない方が良いが、少量ならリスク上昇はわずか

## ■ アルコールの適量

1日平均純アルコール量

男性20g程度 女性10g~13gが目安

純アルコール量 =  
飲酒量(ml) × アルコール度数(%) × アルコールの比重0.8

### 純アルコール量20gの目安



愛知県、「アルコール健康障害について」より引用

## ■ アルコールの飲み方

- ・ 飲みすぎない
- ・ 食事や水分と一緒に飲む
- ・ 終わりを決めて、だらだら飲まない
- ・ 飲酒後の入浴・サウナは危険
- ・ お酒に弱い人は無理に飲まない
- ・ 定期健康診断の結果を確認する

お酒は楽しくほどほどに飲みましょう

