

## 6 たばこ、アルコール、その他

---

### (1) 喫煙者の減少

- たばこの煙には、タール、ニコチン、一酸化炭素等、200種以上の有害物質が含まれています。これらには、直接たばこの煙が接する呼吸器系のがんのみならず、他の部位のがん、気管支炎、心筋梗塞、脳卒中、胃潰瘍、歯周病(注)等の病気の原因となります。また、妊婦の喫煙は、胎児の健全な成長に悪影響を与えることがわかっています。さらに、これらの悪影響は、喫煙者本人のみならず、周囲の人々にも及びます。まずは、このような基礎知識を持つことが重要です。

#### ① 市民・地域の取り組み

##### <市民の取り組み>

---

##### 【母子（主に、妊娠期から乳幼児期、学童・思春期）】

- 未成年者の喫煙をなくそう。
- そもそも喫煙はしないようにし、妊娠したら絶対にたばこはやめよう。
- たばこが健康に与える害を積極的に知ろう。特に副流煙の怖さを知ろう。

##### 【成人（主に、青壮年期～中高年期・高齢期）】

- 喫煙者・喫煙量を減らそう。
- たばこが健康に与える害を積極的に知ろう。特に副流煙の怖さを知ろう。

##### <地域の取り組み>

---

- 未成年者にはたばこを売りません。
- 喫煙のマナーやルールを守ります。
- 地域の飲食店における分煙を進めます。

#### ② 行政の取り組み

- たばこが身体や社会に及ぼす影響に関する情報を、幅広い年齢層に提供し、禁煙に向けた意識の啓発に努めます。
- ファミリー学級(注)や健診等の機会を活用し、若年者や妊婦、子育て中の家族等に禁煙の意識啓発と、相談指導の充実に努めます。
- 未成年者に対しては教育委員会と連携し、喫煙防止教育の充実に努めます。
- ポイ捨て・路上喫煙防止地区(注)の普及啓発を推進するとともに、公共施設等における禁煙を徹底し、受動喫煙防止対策の充実に努めます。

## 「COPD」という疾患を耳にしたことがありますか？

COPDとは慢性閉塞性肺疾患（Chronic Obstructive Pulmonary Disease）のことで、有毒な粒子やガス（主にたばこの煙）の吸入による進行性の疾患であり、運動時の呼吸困難や慢性の咳・痰等の症状があります。患者数は全国に約500万人、年間の死亡者は約1万5千人と推計されています。

COPDの主な原因は、喫煙であることが多く、禁煙等により予防が可能であるため、早期に発見、治療をすることで、罹患するリスクと疾患になった後の負担を大幅に軽減することが可能です。このため予防から早期発見、適切な医療等、一連の支援方策を具体的に示すことが課題となっています。

厚生労働省ホームページより抜粋

## （2）飲酒による健康障害の減少

- 適度な飲酒は、コミュニケーションを円滑化する、ストレスを緩和する等の効用を持っています。しかし、過度の飲酒は、肝機能障害、糖尿病、高血圧等多くの生活習慣病（注）や急性アルコール中毒、アルコール依存症の原因となる場合もあります。また、妊娠中の母親の飲酒は、生まれてくる子供の心身の発達に影響を与える場合もあります。
- 飲酒は、食生活等のライフスタイルや嗜好性と関わりが深く、またアルコール分解能力には個人差があることから、個々人が「適度な飲酒量」を知り、節度を持った飲酒を心がけることが必要です。

### ① 市民・地域の取り組み

#### <市民の取り組み>

##### 【母子（主に、妊娠期から乳幼児期、学童・思春期）】

- 未成年者の飲酒をなくそう。
- 妊娠したらお酒は飲まないようにしよう。

##### 【成人（主に、青壮年期～中高年期・高齢期）】

- 適度な飲酒量を心がけよう。
- 多量飲酒が健康に与える影響を積極的に知ろう。

#### <地域の取り組み>

- 未成年者にはお酒を販売しません。

### ② 行政の取り組み

- 健診等の機会を活用し、適量を超えた飲酒の身体への影響について情報提供し、過度の飲酒による健康被害の防止に努めます。

- 未成年者に対しては教育委員会と連携し、飲酒防止教育の充実に努めます。
- 飲酒による健康被害に悩む人に対しては、関係機関と協力し、相談・支援体制の充実に努めます。

### (3) 感染症の減少

- 感染症についての正しい知識を持ち、その予防のための生活行動を実践することが何より重要です。予防接種も感染症にならないための重要な対策です。また、鳥インフルエンザ、重症急性呼吸器症候群（SARS）をはじめとする新興感染症に対しては、市民は正しい情報を得て、いたずらにパニックに陥ることなく冷静に行動することが必要です。

#### ① 市民・地域の取り組み

##### <市民の取り組み>

##### 【母子（主に、妊娠期から乳幼児期、学童・思春期）】

- 予防接種を受けよう。
- 咳エチケットを守ろう。こまめにうがい・手洗いをしよう。
- HIV（注）に関する知識と理解を深め予防に努めよう。

##### 【成人（主に、青壮年期～中高年期・高齢期）】

- 予防接種を受けよう。
- 肝炎に関する知識を深め予防に努めよう。
- HIVに関する知識と理解を深め予防に努めよう。

#### コラム

##### 咳エチケットとは

インフルエンザは、インフルエンザにかかった人の咳、くしゃみ、つば等の飛沫とともに放出されたウイルスを、鼻腔や気管等気道に吸入することによって感染します。インフルエンザが流行してきたら、できるだけ人混みは避けるとともに、外出後の手洗いを心がけましょう。また、周囲の方々のためにも「咳エチケット」に心がけましょう。

咳エチケットとは・・・

- ◇ 咳・くしゃみが出たら、他の人にうつさないためにマスクを着用する。マスクをもっていない場合は、ティッシュ等で口と鼻を押さえ、他の人から顔をそむけて1m以上離れる。
- ◇ 鼻汁・痰等を含んだティッシュはすぐゴミ箱に捨てる。
- ◇ 咳をしている人にマスクの着用をお願いする。

厚生労働省ホームページより抜粋

## ② 行政の取り組み

- 予防接種の必要性や感染症の流行状況にあわせた予防対策等、さまざまな機会を通して情報提供し、感染症の予防に努めます。
- 感染症の正しい知識の普及に努め、社会的な差別や偏見の解消に努めます。
- 命を脅かす新たな感染症に対して、国や都、関係機関等と連携を図りながら、適切に対応する危機管理体制を確立します。

## (4) アレルギーの軽減

- ぜんそくやアレルギー性皮膚炎をはじめとするアレルギー性疾患については、その日常管理と症状軽減に向け、家庭でできる対策をしっかりと進めることが重要です。

### ① 市民・地域の取り組み

#### <市民の取り組み>

---

##### 【母子（主に、妊娠期から乳幼児期、学童・思春期）】

- 家の中をこまめに掃除しよう。

### ② 行政の取り組み

- アレルギー対策については、関係機関と連携し、生活環境や生活習慣に関する情報提供の充実に努めます。

## (5) 事故防止

- 風呂場、ベランダ、廊下・階段等、家庭内でも特に乳幼児や高齢者にとって危険が潜んでいる箇所があります。また、戸外にも、交通事故をはじめ不慮の事故の危険性があります。年代別に、起こりやすい事故について十分に認識しておくことが大切です。

### ① 市民・地域の取り組み

#### <市民の取り組み>

---

##### 【母子（主に、妊娠期から乳幼児期、学童・思春期）】

- 子供にとって家庭内にどのような危険が潜んでいるか、理解を深めよう。
- 子供を自転車に乗せて2人乗りや3人乗りをする場合は、特に慎重になろう。

##### 【成人（主に、青壮年期～中高年期・高齢期）】

- 交通ルールを守ろう。

## ② 行政の取り組み

- 乳幼児や子供の不慮の事故を防止するために、起こりやすい事故の原因と対策についての情報の提供に努めます。
- 高齢者に多い外出時の事故や、家庭内の環境整備の必要性の情報を提供し、事故防止の普及・啓発を図ります。
- いざという時に役立つ応急手当や救命処置の情報を提供し、健康被害の拡大防止に努めます。