

ここでは若年層=20~30代、
中年層=40~50代として
います。

監修
順天堂大学医学部総合診療科
先任准教授
福田 洋

習慣を変えるなら「今」! お酒・たばこ

中高年層
男性

本気でやめるなら 禁煙外来の活用を

（禁煙に年齢制限はありません！
サポートを受けて成功させよう）

禁煙外来では医師のアドバイスや禁煙補助薬の処方を受けられ、費用も保険適用の場合なら2万円程度で済みます。呼吸器の症状の改善、がんのリスク低下など、禁煙は何歳からでも最大の健康法なのです。

鉄の錠

★長年たばこをやめられないなら、禁煙外来の受診を。経済的にもお得★禁煙に「遅すぎる」ということはない。周囲に宣言して実行するのがいい。

禁煙外来に行ってきたら、同僚から質問攻め。やっぱりみんな興味があるんだなあ。

若年層
男性

節酒・禁煙が 現在のトレンド

（お酒は楽しく適量を！
加熱式たばこも安全ではない）

健康的にお酒を楽しむには、適量（ビールなら中瓶1本）と週2日の休肝日を守ること。また、加熱式たばこには発がん性のある有害物質が含まれているため、自分にも周りにも決して安全ではありません。

鉄の錠

★がん、糖尿病、肝疾患、認知症…多量飲酒は病気のもの★加熱式たばこの危険性を知り、きっぱりと禁煙を！

お酒を控えめにしたり、たばこをやめたり、ずっと体調がいいなら、まわりの目線も変わってきたような…。

若年層
女性

お酒とたばこの デメリットを知る

（気づくといろいろな悪影響が
妊娠時にはどちらもNG）

ほどよくお酒をたしなむのはOKですが、多量飲酒は乳がんのリスクを高めます。また、喫煙は全身に悪影響を与え、子宮頸がんとの因果関係も明らかになっているほか、美容面でも大敵となります。

鉄の錠

★肌の乾燥、シワ、白髪、歯の着色…防ぎたいなら禁煙を★低体重児、早産などのリスクがあるため、妊娠時には飲酒・喫煙（受動喫煙）を避ける

禁煙したらこんなに違いが！思ってたよりずっとからだに負担を減らしていたのね。

中高年層
女性

受動喫煙の害を きちんと伝える

（国内では年間15,000人が死亡
受動喫煙をなくす方法は禁煙だけ）

受動喫煙は肺がん・虚血性心疾患・脳卒中などの原因となり、多くの被害を生んでいます。「外で吸うから大丈夫」は誤りで、喫煙後の呼気や衣服にも有害物質が含まれるため、禁煙が唯一の対策となります。 ※サードハンドスモーク：三次喫煙

鉄の錠

★受動喫煙は恐ろしい病気のリスクであることを知り、周囲に伝える★「たばこくさい」は有害物質が残っているサイン。我慢せず禁煙を促すこと

二人の健康のためだと伝えたら理解してくれたわ。私も禁煙をサポートしてあげよう。