

## 喫煙と飲酒の健康への影響

### 今回の学習内容

喫煙、飲酒は、生活習慣病の要因となり健康に影響があることを理解する。その際、周囲の人々や胎児への影響なども考える。喫煙や飲酒による健康への悪影響を防止するには、正しい知識の普及、健全な価値観の育成などの個人への働きかけ、および法的な整備も含めた社会環境への適切な対策が必要であることを理解する。その際、好奇心、自分自身を大切にす気持ちの低下、周囲の人々の行動などが喫煙や飲酒のきっかけ、そして習慣の要因となることも学習しましょう。



講師  
中松 滋  
壇蜜 先生  
(学習メモ執筆)

### 喫煙の健康と社会への影響

#### ■受動喫煙

喫煙者以外の方が、**副流煙**（火のついたたばこの先端から立ちのぼる煙）と**呼出煙**（喫煙者がいったん吸い込んで吐き出した煙）によって健康被害を受けることです。

#### ■妊婦への影響

たばこの煙は母親の胎盤を通じて胎児に影響を与えます。早産や流産、低出生体重児などのおそれが高くなります。

##### ●喫煙の健康と社会への影響

#### 副流煙

- 4000 種類以上の化学物質
- 200 種類以上 ……人体に有害
- 約 70 種類 ……発がん性物質



タバコには「依存性」がある！

### 飲酒の健康と社会への影響

アルコールには、脳の働きを抑制する作用があります。その影響は、健康のみならず多岐にわたります。

#### ■飲酒の短期的影響

- 転倒や転落
- 妊婦の飲酒 → 胎児への障害
- 飲酒運転 → 交通事故
- 急性アルコール中毒

■飲酒の長期的影響

- 生活習慣病（高血圧、糖尿病、アルコール性肝炎、肝がんなど）
- 脳の萎縮 → 認知症



アルコールにも「依存性」がある！

喫煙、飲酒における個人と社会の対策

WHO（世界保健機関）や政府によってさまざまな対策が行われています。

- 1900 年  
未成年者喫煙禁止法の制定……未成年者の喫煙を禁じる。
- 2002 年  
健康増進法の制定……学校や飲食店などの公共施設で、受動喫煙防止のために禁煙や分煙が義務づけられる対策が急速に進む。
- 2003 年  
たばこ規制枠組条約 WHO 総会において採択……たばこのパッケージへの警告表示の強化や広告の規制、自動販売機で未成年者がたばこを買えないようにするしくみをつくるなど。
- 2010 年  
酒類の販売・広告を規制する指針を WHO で採択。