

はたらきざかりの 健康づくり

健診結果のふりかえりから
アルコール
タバコ



共に目指します。世界で一番（ACE）の健康長寿。



全国健康保険協会 長野支部

協会けんぽ

本日はお話しすること

貴社の健診結果から・・・傾向をみてみましょう

タバコについて考えましょう

アルコールパッチテストでわかる体質

アルコールについて考えましょう

健康診断の結果 見ておられますか

- 今の身体の状態、経年的変化がわかる



生活習慣を振り返りましょう

- 病気のサインを教えてくれる（要受診、要検査）



必ず精密検査を受けましょう

症状がなくても
結果は必ず確認しましょう



令和6年度の貴社の健診結果から (数値が基準を超えていた方の割合)

検査項目	貴社の割合 (%)	長野支部平均 (%)	
血圧	76.5	48.1	
血糖値	11.8	15.8	
血液脂質 (中性脂肪・HDL コレステロール)	41.2	29.3	
肝機能	29.4	30.5	
腹囲	29.4(前年は 47.0)	34.6	

令和6年度の貴社の健診結果から (生活習慣)

	貴社(%)	長野県支部 平均 (%)	
喫煙の習慣 あり	35.3	28.1	
アルコールを 毎日飲む	17.7	18.0	
毎晩3合以上 飲む	5.9	4.2	

過栄養・運動不足

内臓脂肪がたまる

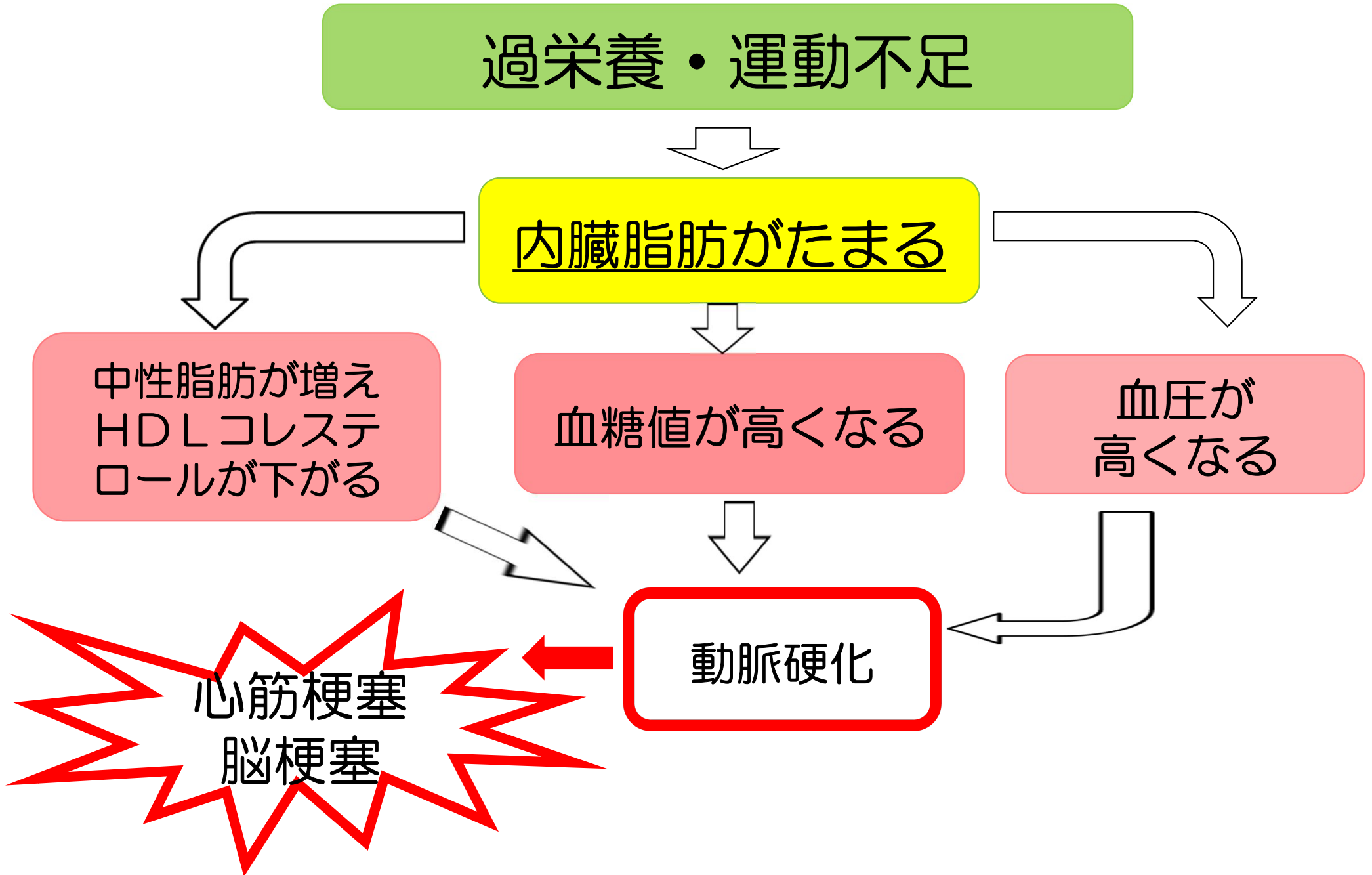
中性脂肪が増え
HDLコレステ
ロールが下がる

血糖値が高くなる

血圧が
高くなる

動脈硬化

心筋梗塞
脳梗塞



高血圧は 万病のもと！



遺伝

塩分の摂り過ぎ
アルコールの摂り過ぎ
肥満
運動不足 など

高血圧

喫煙

高コレステロール
糖尿病 など



脳出血
脳梗塞

心不全
狭心症
心筋梗塞

腎不全

動脈硬化

今日は生活習慣病を予防するために

タバコ・お酒について
考えてみましょう

まずは タバコ・・・

アルコールパッチテストを してみましょう

- お手元のパッチを開封します
- 声を掛けますので、皆さん同時に腕の内側（白い部分）に貼り付けてください
- 20分後に判定です（声を掛けます）
- 皮膚が弱い等で希望しない方は結構です
⇒タバコとの関係

タバコなのになぜアルコールパッチテスト？

4 今日は「たばこは悪い」だけの話ではありません

まずは、自分の体質を知る体験から始めます。

アルコール体質判定 かんたんジェルパッチで自分の「体質」を知ろう

体験

アルコール
パッチテスト



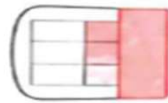
目的

自分がお酒に強い体質かどうかを知ることで、「体質は選べないけれど、行動は選べる」ことを実感してもらうための体験です。

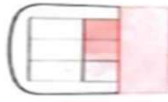
では、早速やってみましょう！

判定の
目安

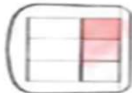
ジェルパッチをはがしたところが、
しっかり赤くなったあなたは、
「ぜんぜん飲めない族」です。



ほんのり赤くなったあなたは、
「ホントは飲めない族」です。

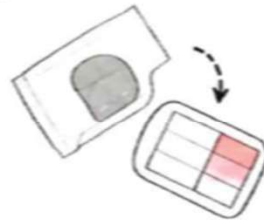


何も反応が出ないあなたは、
飲みすぎ注意の「危ない族」です。

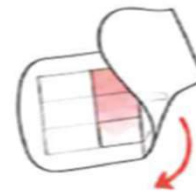


● 判定のしかた ●

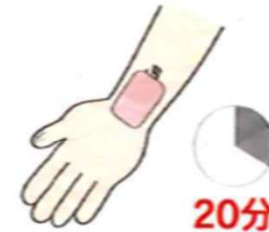
1 アルミ袋を切り口から
開封し、中に入っている
ジェルパッチを
取り出します。



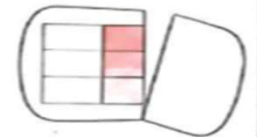
2 ジェルパッチの
白いフィルムを
はがします。



3 ジェルパッチを腕の
内側の平らな部分に貼り、
20分間待ちます。



4 20分後、真ん中の
ミシン目にそって
色見本のないほうを
はがします。



自分の体質を
知ることが、
これからの選択に
役立ちます



⚠ 注意事項

- ・体質の傾向を知るための簡易テストです。
診断・確定検査ではありません。
- ・アルコールでかぶれやすい方、皮膚に異常がある場合や
不安がある場合は実施をお控えください。



タバコは毒物でいっぱい

有害物質 の 正体

一酸化炭素
不完全燃焼
で出る

ニコチン

ゴキブリ
殺虫剤の成分

ヒ素

毒薬として使わ
れてきた

カドミウム

イタイイタイ病
の原因

タール等 発ガン物質

ベンゼン

ガソリン の
成分

ホルマリン

死体や生物標本
の防腐処理に
使用

フェノール

消毒殺虫剤

シアン化水素

殺 鼠 剤

トルエン

シンナー

ホルムアルデヒド

防腐処理剤

喫煙者本人への健康影響

喫煙との関連が「**確実**」と判定された病気

〈がん〉

鼻腔・副鼻腔がん

口腔・咽頭がん

喉頭がん

食道がん

肺がん

肝臓がん

膵がん

すい臓がん

膀胱がん

子宮頸がん

〈がん以外の病気〉

脳卒中

ニコチン依存症

歯周病

慢性閉塞性肺疾患 (COPD)
呼吸機能低下
結核 (死亡)

虚血性心疾患

腹部大動脈瘤

末梢性の動脈硬化症

2型糖尿病の発症

〈妊娠・出産〉

早産

低出生体重・胎児発育遅延

【参考】喫煙との関連が「可能性あり」と判定された病気

がん:大腸がん、乳がん、急性骨髄性白血病、腎盂尿管・腎細胞がん

がん以外の病気:認知症、気管支喘息、関節リウマチ、閉経後の骨密度低下、大腿骨近位部骨折日常生活動作、胸部大動脈瘤、結核、特発性肺繊維症

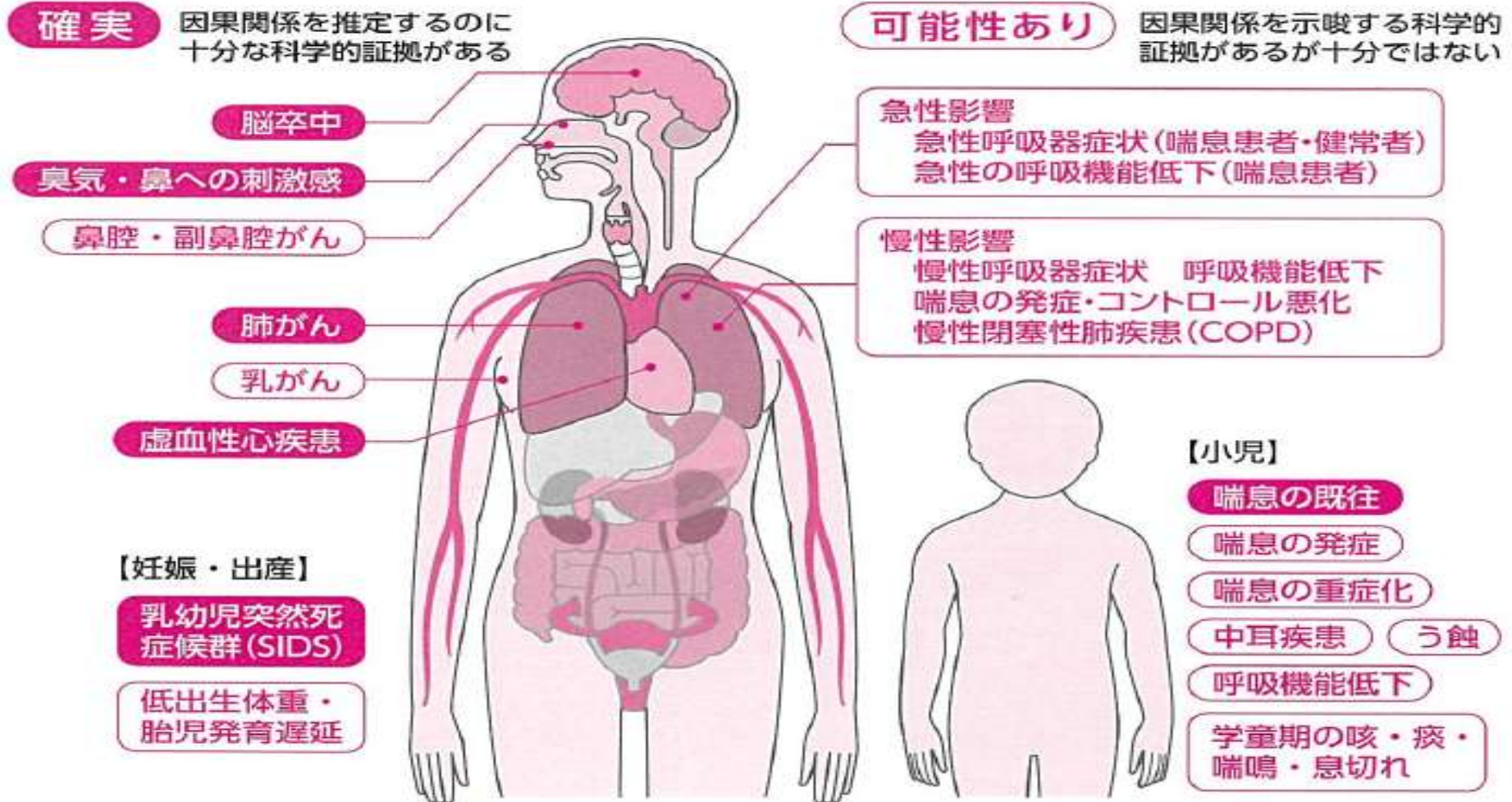
妊娠・出産:生殖能力低下、子宮外妊娠・常位胎盤早期剥離・前置胎盤

歯:う蝕、口腔インプラント失敗、歯の喪失

(厚生労働省検討会報告書 喫煙の健康影響に関する検討会編:喫煙と健康、2016)

受動喫煙による健康影響

機密性2

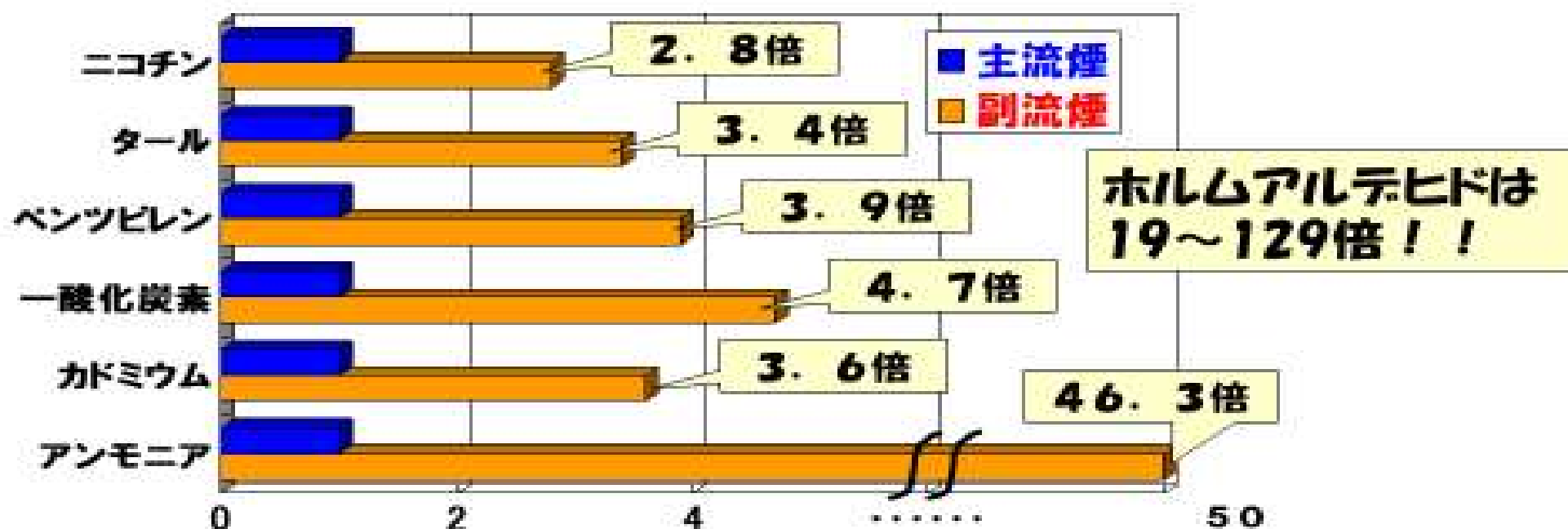


(厚生労働省検討会報告書 喫煙の健康影響に関する検討会編：喫煙と健康、2016をもとに作成)

機密性 2

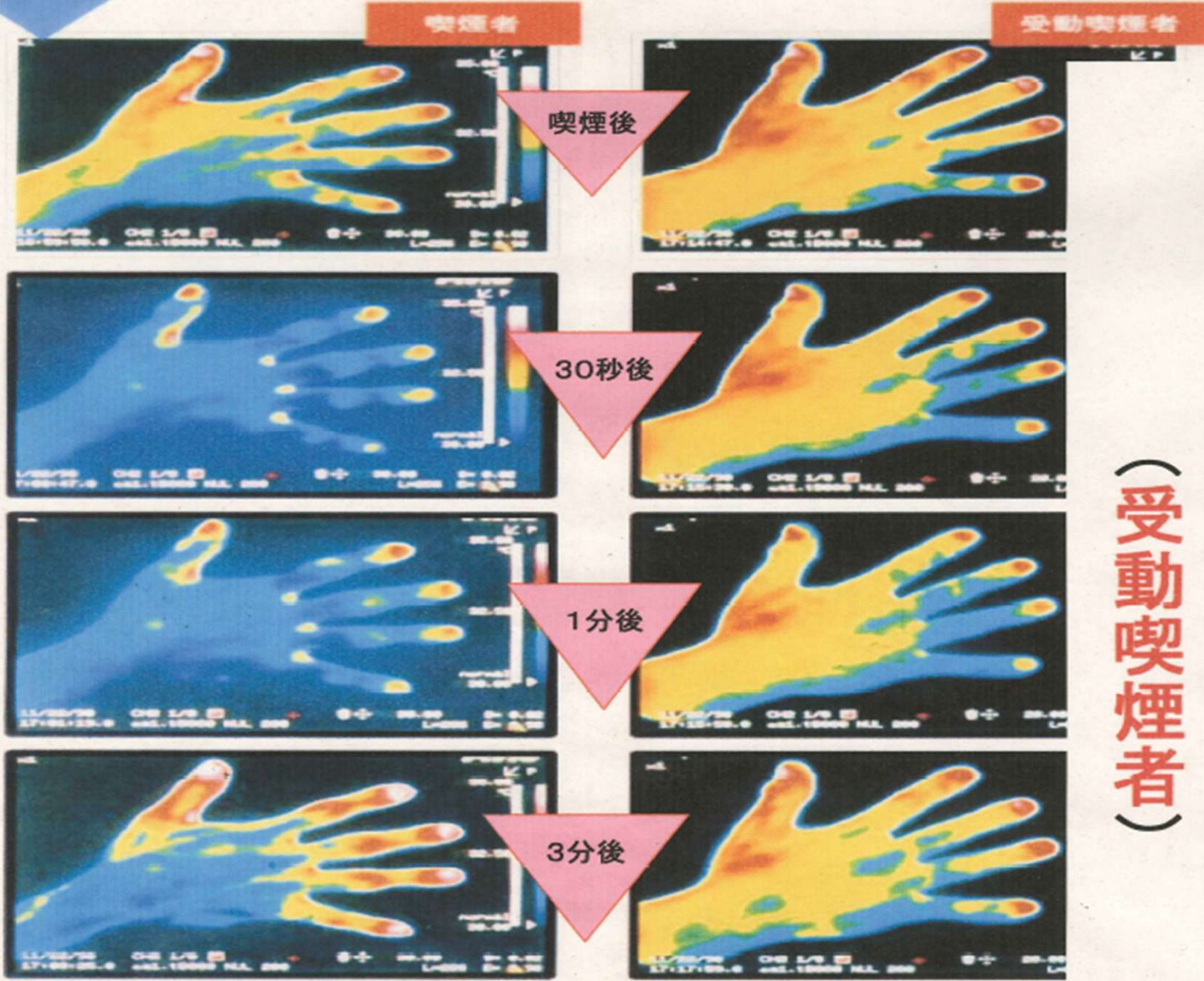
受動喫煙 <主流煙と副流煙>

副流煙は主流煙よりも有害！



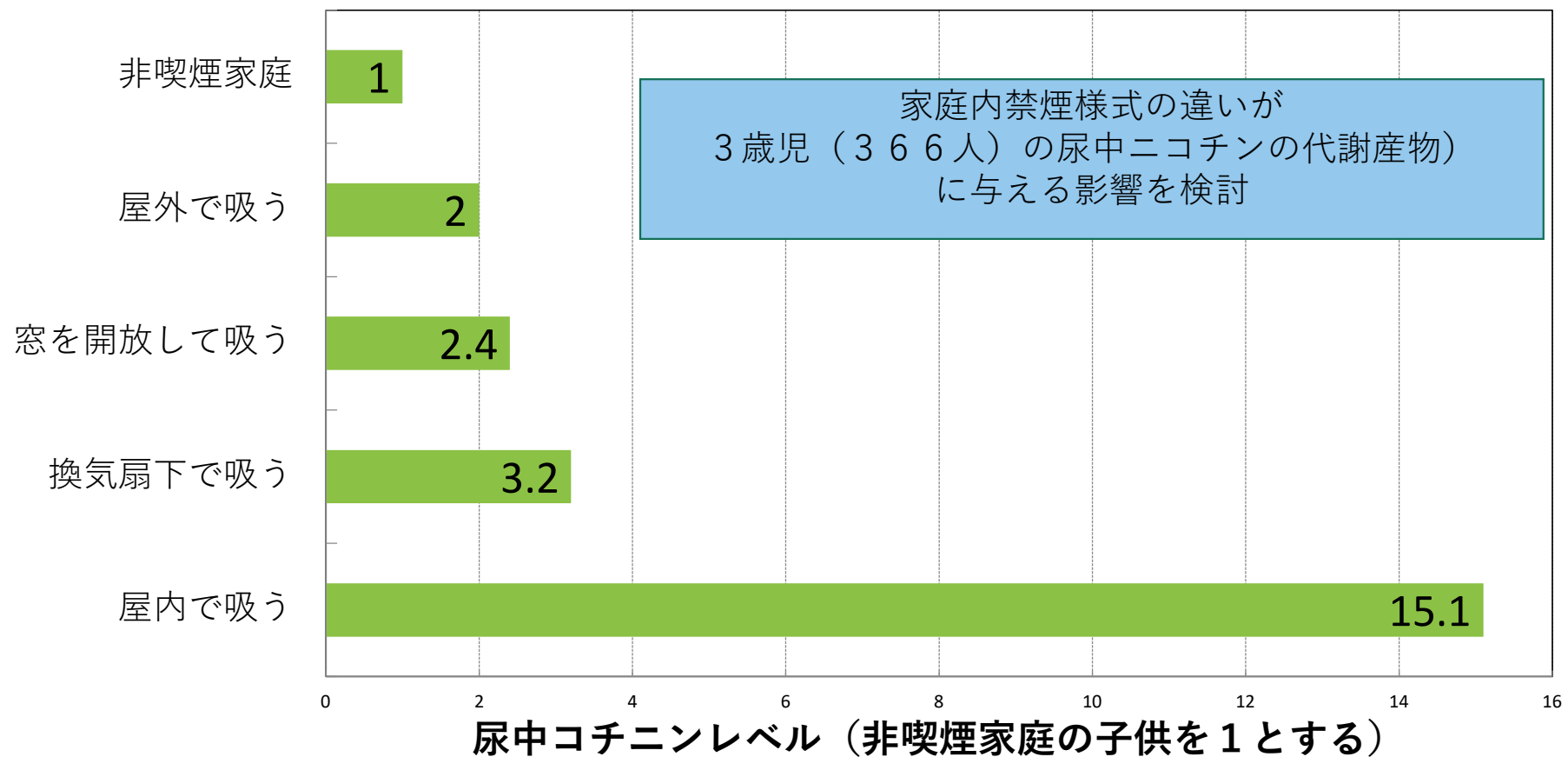
機密性 2

タバコを吸う人（喫煙者）



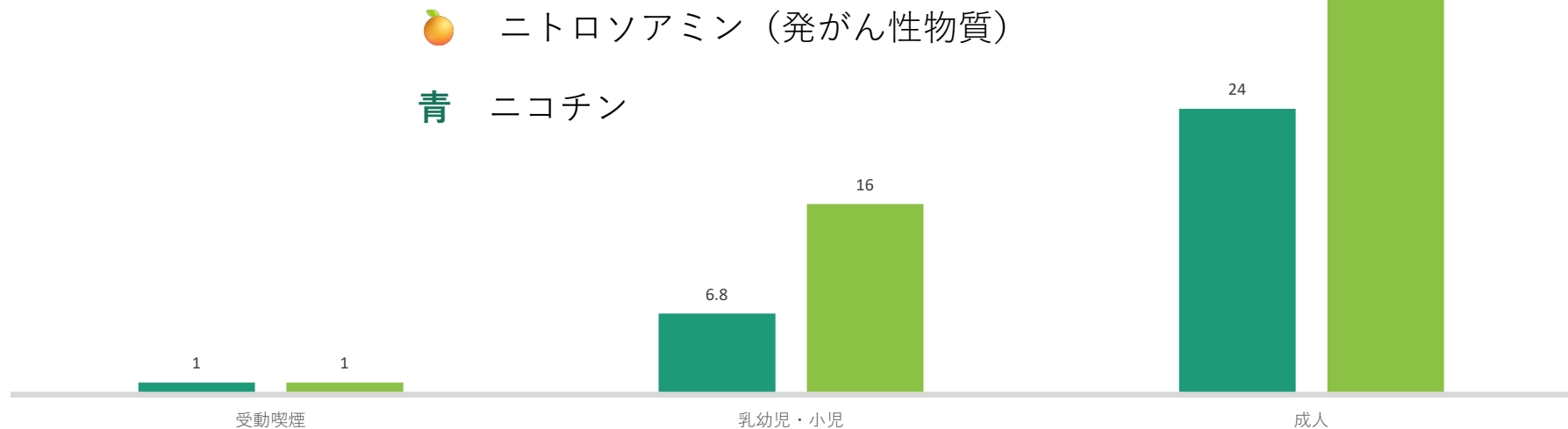
となりでタバコの煙を吸った人
（受動喫煙者）

屋外で吸っても子供への受動喫煙は完全には防げない



タバコの煙にさらされたコットンクロス (サードハンドスモーク) から受ける 有害物質の推定影響割合

サードハンドスモークは受動喫煙（副流煙）
よりはるかに有害物質が多い！



2020年4月 改正健康増進法施行

喫煙をする際、望まない受動喫煙を生じさせることのないよう周囲の状況に配慮しなければならない



*イメージしてみましょう

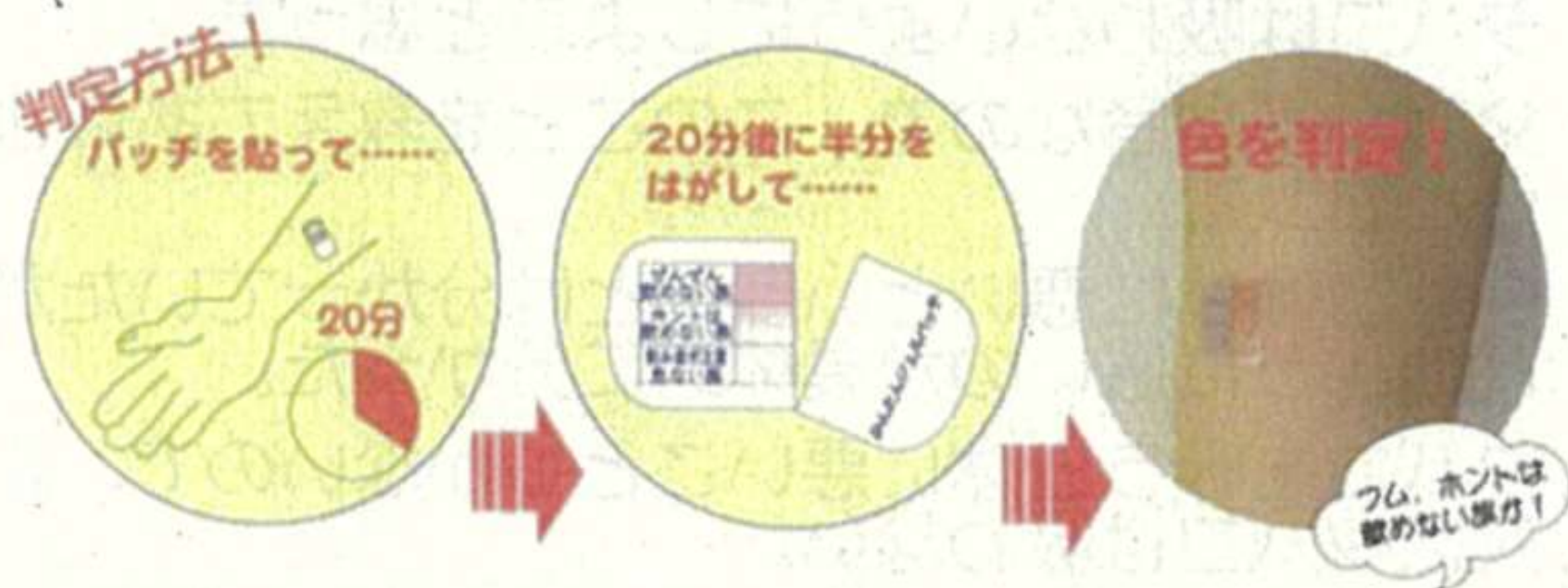
屋外での喫煙した場合、煙やにおいが近隣へ漂っていませんか

換気扇から外に廃棄された煙や臭いはどこへ……

知ってるようで知らないタバコの煙 ～知っておいてね～

- ・タバコの煙の到達範囲は
直径14メートルの円周範囲内→無意識に見ず知らぬ人へ受動喫煙
- ・タバコの吸い終わりから
45～30分間は口から有害物質が
排出されている→無意識に相手へ受動喫煙
- ・衣類や髪の毛・室内の壁にもタバコの煙が付着し
数ヶ月 残留することもある→無意識に受動喫煙

パッチテストの判定



- **ぜんぜん飲めない族**

→少し飲んだだけで動悸・吐き気・頭痛！

- **ホントは飲めない族**

→無理して飲むと肝臓をいためやすい。

- **飲みすぎ注意の危ない族**

→悪酔いしない分、飲み過ぎになりやすい。



アルコールフラッシング お酒で赤くなるタイプは

＜アセトアルデヒド脱水素酵素が少ない・もっていない人＞

= アルデヒドが体内に残る

【アルデヒドの有害性】

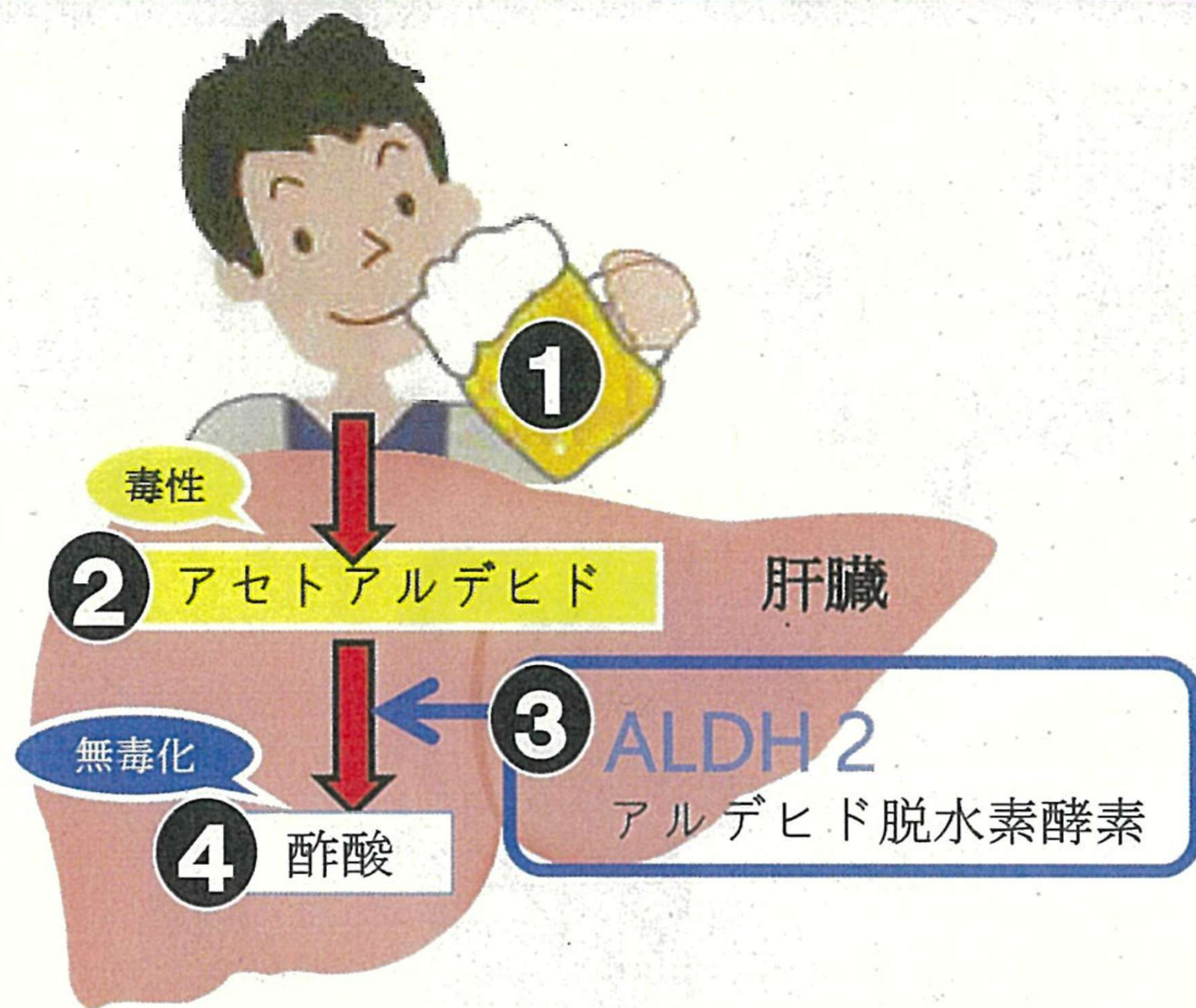
- ◆粘膜刺激
- ◆狭心症・心筋梗塞
- ◆アレルギー・喘息の誘発
- ◆発ガン性
- ◆認知症
- など



お酒で赤くなる人は、
全てのアルデヒドの代謝に関わってくる！



お酒に強い人の代謝



お酒が弱い人の代謝



日本人の約40%!

遺伝なので鍛えても変わらない

ここポイント！**なんと！****タバコの煙には…。**

タバコの主なアルデヒド類	身近な例
ホルムアルデヒド	防腐液
アセトアルデヒド	お酒の害の元
アクロレイン	タバコのアルデヒドの代表。排気ガス
プロピオンアルデヒド	特定悪臭物質。引火性。過酸化物質
クロトンアルデヒド	刺激臭と催涙性があり有毒
ブチルアルデヒド	特定悪臭物質
グリオキサール	遺伝子毒性
メチルグリオキサール	染色体に毒性。癌化の他、糖尿病の進行

アルコールフラッシング

お酒で赤くなる人  は、
タバコの害を遺伝子的に
受けやすいタイプです。



- ・ 癌
- ・ 冠攣縮性狭心症などに注意！

遺伝子リスクを知っていれば対策が可能！

赤くなる人は**アルデヒド**に注意が必要！
お酒もタバコも遺伝的に合わないタイプ！

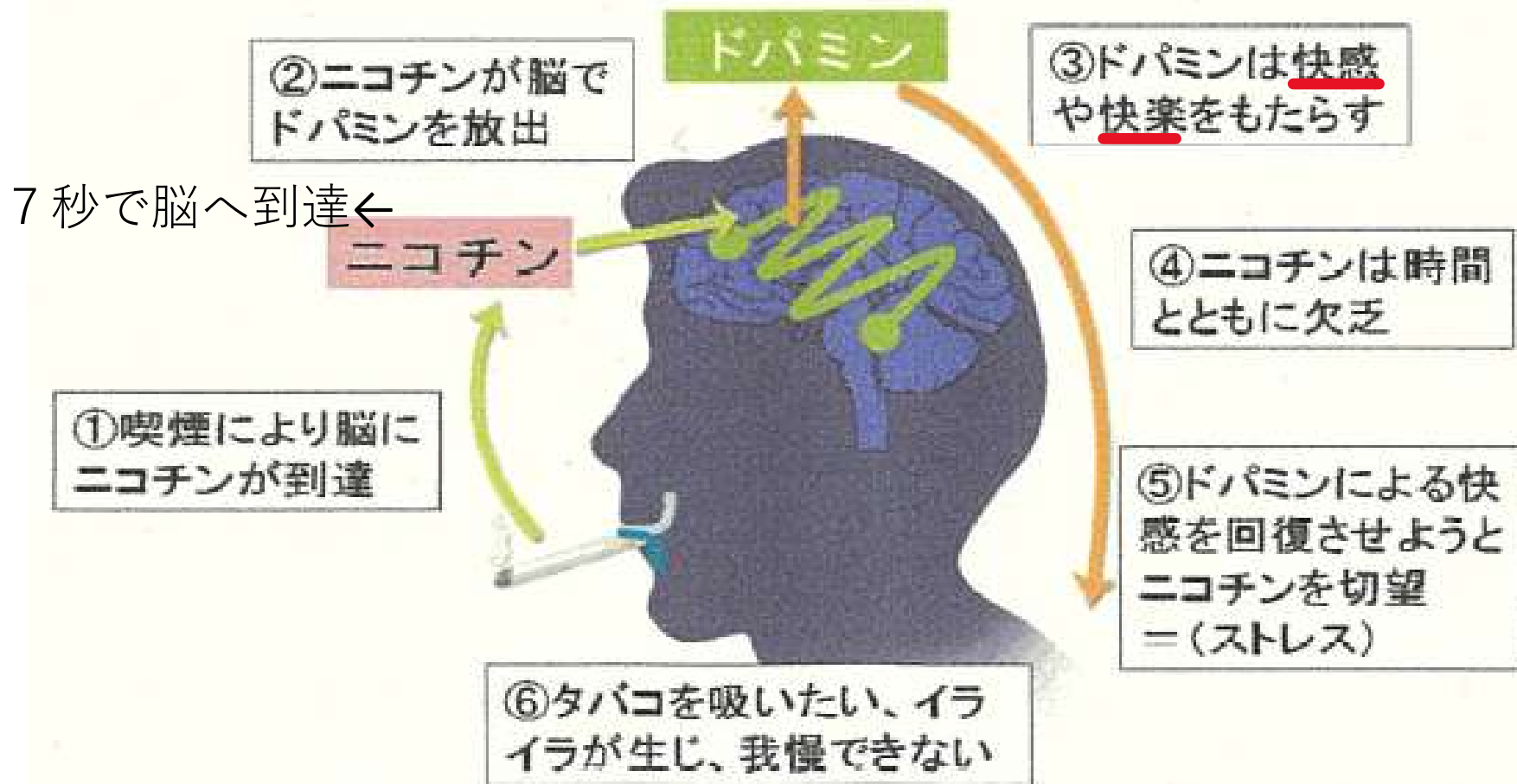


タバコをやめようかなと思ったら
～禁煙方法の復習～

禁煙による身体の変化

20分	血圧・脈拍が正常になる
1日	動悸息切れが減る。食べ物がおいしくなる
3日	ニコチンがほとんど消える。食欲がわく
1週間	冷え性改善。肌・歯茎・唇の色がきれいに
2週間	肌がすべすべになる
1ヶ月	咳痰減る。髪の毛につやと張りが出る
2ヶ月	風邪を引きにくくなる。隣の席のタバコを臭く感じる
1年	心臓病の死亡率が半減する
5年	肺がんの発生率が半減する
10年	肺がんの発生率が1／10以下になる

タバコをやめられないのは
喫煙は依存症という病気的一种だから・・・



(くまもと禁煙推進フォーラム ホームページより)

1) Jarvis, M.J. : BMJ. 328: 277, 2004

2) Picciotto, M.R. et al.: Nicotine and Tob Res. : Suppl 2 : S121, 1999

喫煙は依存症という病気的一种だから

計画的戦略が必要

～あなたにとってふさわしい禁煙方法をみつけよう～

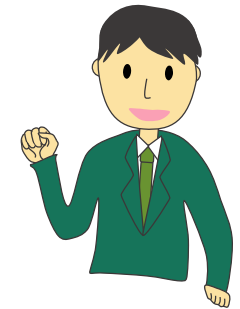
ニコチン依存が高い人・・・禁煙外来、禁煙補助剤
低い人・・・生活習慣や癖の見直し
中くらいの人・・・両方

戦略的禁煙方法 ①禁煙する目的

- 禁煙する目的は何でしょう？
すべての人が健康のため…ではないでしょう

- 例)・たばこ貯金して旅行へ・子供資金
ほしいものの購入等々
- 息切れを改善させて山登りしたい
 - 孫に「臭い」と言われ、抱っこさせてもらえない
 - 酸素マスクの生活は嫌だ…

等々



戦略的禁煙方法 ②離脱症状を乗り切る

離脱症状

- ・とにかく吸いたい・歯を磨く・ガムをかむ
氷をかじるなど
慌てず代替りの行動を
- ・イライラする・大きく深呼吸・体を動かす
- ・眠れない……コーヒーは控える
寝る前はぬるめのお風呂でゆっくり

離脱症状があることを知っておく！吸いたい気持ちは約3分！

戦略的禁煙方法 ③再喫煙の対策

* 禁煙webクリニックのアンケートより参考



～吸いたくなる場面の例～

食後・直後に歯磨きする・目の前にたばこを置かない

腹八分目

朝起床時・起きてすぐ歯磨きする

仕事が一区切り・温かいお茶で一服・ストレッチ体操

手持無沙汰・体を動かす・掃除や洗車・読書

お酒の席・喫煙者の隣を避ける・禁煙宣言する

あらかじめイメージしておく そうなったらどうしようか・・

周りのサポートも・・・

- たばこを吸いたくならないように環境整備
- 禁煙に役立ちそうな小物(ガムや昆布など)を準備しておく
- 気分転換ができるように休憩時間には一緒に体を動かす・会話する
- 「なんでやめれないの！」などマイナス言葉より「～日こらえられたんだ、すごいよ💛」を

④医療機関・禁煙補助剤を利用する ～ニコチンガム・パッチの用法～

- 禁煙外来

- ニコチンガム

- ニコチンパッチ

禁煙をしてから取り組む

ニコチンを少しずつ体内にいれて離脱症状を
おさえつつ禁煙していく

禁煙治療の概要

(12週間にわたり合計5回の診察)

初回診療

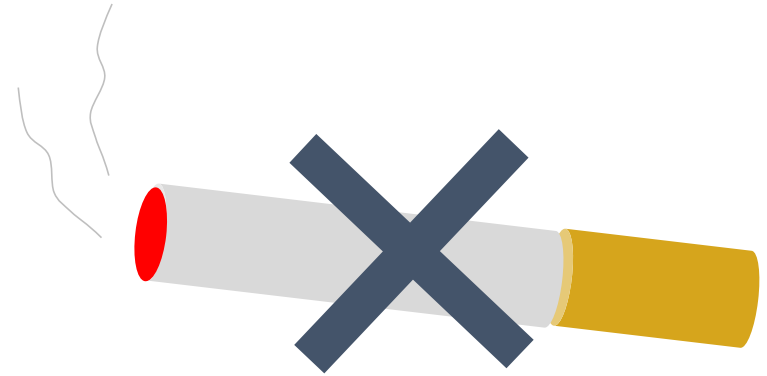
・治療前の問診・診察

再診

- ・ 2週間後
- ・ 4週間後
- ・ 8週間後
- ・ 12週間後



禁煙



今更、禁煙したって..

いいえ！ 禁煙に遅すぎることはありません。

自分のため、周りの人のために今すぐ禁煙をお勧めします。

9

さらに大切なこと！

お酒とたばこが重なると、**リスクはさらに高まります** 

日本人男性の大規模な研究結果（食道がんのリスク※）

吸わない・飲まない人
（基準）

1.00倍

<

たばこを吸う人
（飲まない）

2.77倍

<

お酒を飲む人
（吸わない）

2.76倍

<

たばこも吸う・
お酒も飲む人

≧ 8.32倍 ≦



お酒とたばこは、それぞれのリスクを高め、
組み合わせることで食道がんなどの**リスクを強く高めます**。

※ 飲酒＋喫煙により、非飲酒・非喫煙者と比較した場合の相対リスク（統合解析）

出典：Yokoyama A, et al. Alcohol and aldehyde dehydrogenase-2 polymorphism,
and the risk for esophageal cancer in Japanese men. Cancer Epidemiol Biomarkers Prev. 2003.

今日は
タバコ・お酒について
考えてみましょう

続いて お酒・・・

お酒に関するクイズ

○か×

- 百薬の長・・・適量なら健康に良い
- 熱中症の予防のためにアルコールを飲むと水分補給になる
- お酒を飲むと睡眠が深くなる

健康に配慮したアルコール量

健康な方が健康を維持できる**純アルコール量**の目安です。
飲酒量は**少なければ少ないほど**身体への害が少なくなります。
飲酒習慣のない方に飲酒を勧めるものではありません。

1日20gまで

純アルコール量**20g**とは？



週に2日休肝日をつくりましょう

お酒に含まれるアルコール量

飲酒量はお酒に含まれる
アルコール量（純アルコール量）を
意識しましょう。

純アルコール量(g)

濃度 (%) x 量 (mL) x 0.8 (比重)
÷100

9%チューハイ500ml 1本の場合

$9/100 \times 500 \times 0.8 =$ **36** g



アルコールの体への影響

- 種類に関係なく、脱水傾向になる
熱中症の多発時季は特に深酒は控える
- 2合以上の晩酌は血圧上昇・脳出血リスク高まる
アルコール度数が高いものは量を控える
薄めているから大丈夫！は危険
- 血糖値や尿酸値にも影響する
- 睡眠の質が低下する（途中覚醒・浅い眠り）



過剰飲酒 — アルコール依存症

体質	影響	頻度 (日本人)	依存症の なりやすさ
アセトアルデヒドの 分解が強い	お酒が飲める(強い)タイプ	56%	87%
アセトアルデヒドの 分解が弱い	お酒は少しは飲むことができ るが肝臓でアセトアルデ ヒドが滞留しやすいので、 お酒が弱いタイプ	40%	13%
アセトアルデヒドの 分解ができない	肝臓で長らくアセトアルデ ヒドが滞留するので、お酒 が飲めないタイプ	4%	ほぼ0%

※AUDIT アルコール依存症チェックシート (WHO)

アルコールウォッチ <厚生労働省>

純アルコール量と、アルコール分解時間を把握するツール



厚生労働省アルコールウォッチ二次元コード



想像してみましょう……



- もしも 仕事中に脳卒中で倒れたら
- もしも 心筋梗塞で倒れたら
- 命に係わる病気になったら

ご自身やご家族・職場の皆様はどのような影響が出るでしょう？

どのようなお気持ちになるでしょう？



今からできることを
少しずつ始めてみましょう・・・

最後に・・・

社員の皆様が健康で働き続けられることは、会社にとって大切な財産です。
心身ともに元気な職場（健康企業）を目指しましょう！



ご清聴ありがとうございました。

