

# 第1章 現代社会と健康

## 第1節 健康の考え方

### 健康の考え方

#### 学習のPOINT

- ① 健康とは、どのような状態をいうのだろうか。
- ② 健康を保持・増進するためには、どのようなことが必要だろうか。

#### 1 健康の考え方と健康の成り立ち

① **健康寿命** 0歳児が今後何年生きることができるかの期待値である平均寿命から、病気や障害などで介護が必要になった期間を引いた期間をいう。

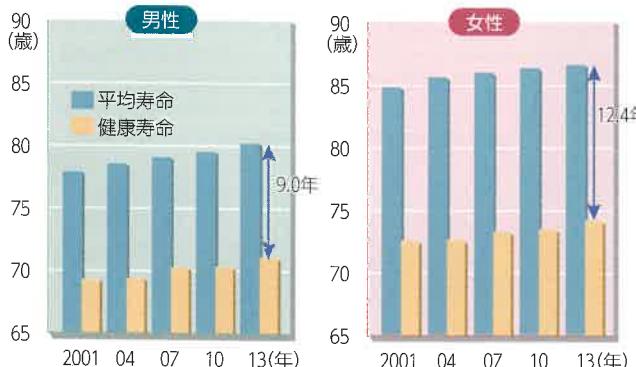
##### 健康づくりの7か条

成人の場合、健康のために、毎日、実践することが大切。

- ① 植物性を中心に1日30品目以上の食品をとる。
- ② 有酸素運動とレジスタンス運動(<sup>(⇒p.19)</sup>)をつづける。
- ③ 適正な体重を維持する。
- ④ 7~8時間睡眠時間をとる。
- ⑤ たばこは吸わない。
- ⑥ アルコールは適量に。
- ⑦ ストレス(<sup>(⇒p.41)</sup>)の発散方法を探索する。

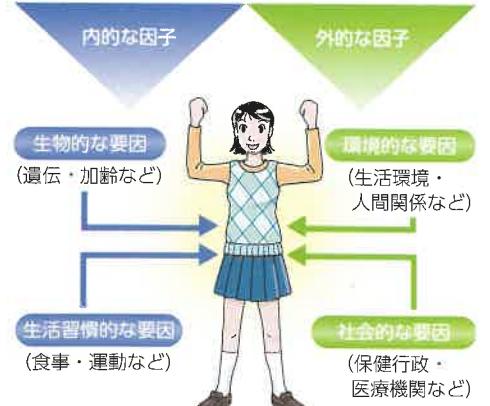
\*未成年者の喫煙と飲酒は法律で禁じられている。

図1 わが国の健康寿命と平均寿命の推移(厚生労働省資料、2013年)



考えてみよう  
運動不足をまとめて解消できるだろうか？ 食事や睡眠をまとめてとることができないよう  
に、過度な運動を急におこなうと、スポーツ障害(<sup>(⇒p.151)</sup>)をおこす。

図2 健康にかかる要因



人口の高齢化<sup>②</sup>が進む現在では、たとえ病気や障害があっても、それをコントロールしながら心身ともに自立し、生きがいをもって、生活の質(QOL)<sup>③</sup>を重視した日常生活や社会生活をおくることが大切です。  
(⇒p.74) World Health Organization

#### 2 健康を保持・増進するために

健康を保持・増進するためには、一人ひとりが、規則正しく食事をとる、日常的な運動習慣を身につける、喫煙をしない、飲酒をしない、薬物に手をださないなどの意志を、しっかりもつことが大切です。さらに、食事・運動・睡眠を中心にして、**ライフスタイル**<sup>④</sup>を改善することや、どのような状況にあっても、みずからの健康を積極的に保持・増進しようとする**意志決定と行動選択**<sup>⑤</sup>が必要です。まず、生活習慣を正しく変えていくことからはじめましょう。

さらに、家庭・学校・クラブなどでの人間関係は、精神の健康に大きくかかわっています。自分を取りまく人間関係をよい状態にして、ストレスをためないことも重要です。

最近では、マスメディアやインターネットなどから、健康に関する多くの情報を簡単に手に入れることができます。しかし、すべての情報が正しいとはかぎりません。誤った情報にまどわされないように、集めた情報は、さまざまな角度から分析して、**正しい情報**を選び、健康の保持・増進に活用していきましょう。

#### 生活最前线

##### 一病息災

「無病息災」(病気がなく、健康であること)という言葉があるように、昔から私たちにとって、病気がないことが健康のいちばんの理想です。しかし、一生を通じて、病気やけがのない状態で過ごすことはできません。

そこで現在では、たとえ障害や病気があっても、それをうまくコントロールして生活していく「一病息災」ですごすということ、つまりは健康寿命をのばしていくことも、私たちにとっては大切なことです。

\*持病が1つくらいあるほうが、無病の人よりも健康に注意し、かえって長生きであるということ。



② **高齢化** 人口にしめる高齢者の割合が増加していくことを高齢化という。わが国では、65歳以上を高齢者と定義している。

③ **生活の質** 私たちの生きがいや満足感・幸福感などを規定している生活の中身やレベルのこと。個人個人のおかれている状況によってことなる。

④ **ライフスタイル** 食事・運動・睡眠・嗜好品(喫煙・アルコール)などの日常生活に加えて、学校生活や社会活動など、個人の生活様式のこと。

⑤ **意志決定と行動選択** たとえば「体重が増えすぎた」と自覚したときに、ライフスタイルを改善する必要性とみずからの意志を確認すること、ついで食事・運動など具体的な行動を選択し、実行することが大切である。

## 第2節 健康の増進と病気の予防

# 1. 生活習慣病の予防

### 学習のPOINT

- 生活習慣病にはどのようなものがあり、何が原因になるだろうか。
- 肥満とやせは、何が問題になるのだろうか。

図1 病気の成り立ち

運動・喫煙・飲酒・食生活・休養など  
生活習慣的な要因

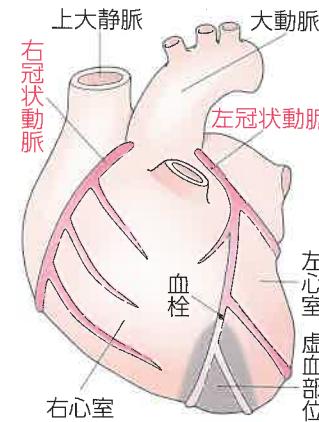


①生活習慣病 食習慣・運動習慣・休養・喫煙・飲酒などの生活習慣的な要因が、発症や進行にかかる病気をいう。

②虚血性心疾患 冠状動脈の閉塞などにより、心筋への血流がさまたげられておきる病気の総称(図2)。

③成人病 1996(平成8)年の厚生省公衆衛生審議会(当時)で「生活習慣病」という名称が提唱された。

図2 冠状動脈の位置と虚血部位



## 1 生活習慣病とはどのような病気か

病気の発症や、その経過にかかわるさまざまな要因は、生物的な要因、環境的な要因、生活習慣的な要因の3つに分けることができます(図1)。

このうち、生活習慣的な要因が、発症や進行にかかる病気を生活習慣病といい、高血圧・脂質異常症・糖尿病のほか、がん・虚血性心疾患・脳血管疾患・歯周病など、多くの病気がふくれます(図3)。

生活習慣病は、40歳代以降に発症することが多いため、かつては成人病とよばれていました。しかし、これらの病気の発症・進行・予防には、生活習慣が大きくかかわっていることがわかっており、子どものうちから発症することもあります。

生活習慣病の予防対策には、一次予防・二次予防・三次予防の3つがあります。一次予防は、適切な生活習慣を身につけることなどによって、健康を増進して発病を予防するものです。二次予防は、定期的に健康診断を受けるなどの対策によって、生活習慣病を早期に発見・治療することです。三次予防は、生活習慣病になってしまったときに対応するもので、治療・機能回復・機能維持があります。

図3 おもな生活習慣とそれを原因とする病気



### 考えてみよう 健康のしき

ダイエットとは、どんな意味だろうか？ 肥満解消のための食事制限・食事療法という意味だが、わが国では、運動などもふくんだ減量法全般をしめすことばとして使われている。

## 2 肥満とやせ

生活習慣病の要因の1つに肥満があります。肥満は、食事によって摂取したエネルギーが、消費されるエネルギーを上回った結果、あまつたエネルギーが、皮膚のすぐ下(皮下)や内臓に脂肪となってたまり(体脂肪)，その比率が一定以上になった状態です。おもに過食などの食習慣や運動不足、遺伝などがかかわっています。近年では、とくに内臓脂肪型肥満に加えて、高血糖・高血圧・脂質異常のうち、2つ以上をあわせもった状態をメタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)とよぶようになりました。メタボリックシンドロームになると、単独で高血圧などの症状があるのにくらべて、循環器系疾患にかかりやすくなることがわかっています。このため、現在、予防のための対策が世界的に進められています。

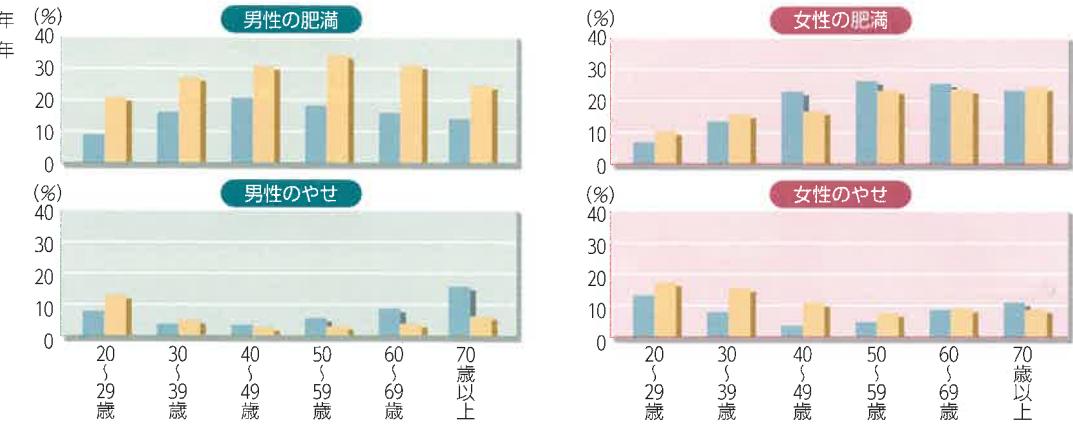
一方、極端に体脂肪が少ない状態のことをやせといいます。やせは、低栄養・飢餓状態であり、症状が進むと生命に危険がおよぶことがあります。とくに女性では、性ホルモンの分泌に影響をあたえ、月経の遅れや停止に加えて、妊娠・出産ができなくなることもあります。近年は、過剰なやせ願望のために極端なダイエットをおこなう人が増えています(図4)。しかし、それがきっかけとなって、摂食障害という新たな病気にかかる人もいるので注意が必要です。

私たちの生活習慣が、健康へあたえるプラス・マイナスそれぞれの影響と、改善のための取り組み方についての知識を身につけ、よりよい生活習慣を身につけていきましょう。

④肥満 さまざまな判定法があるが、多く用いられるのはBMI(body mass index)法である。この判定法では、「体重(kg) ÷ 身長(m)の2乗」の値が18.5~25.0の場合を適正としている。

⑤摂食障害 過食症と拒食症の2つの病状からなる障害。いずれか1つの状態がづく場合と、2つの病状が交互に繰り返される場合がある。

図4 若い女性のやせと男性の肥満の増加(厚生労働省「国民健康・栄養調査」、2014年)



## 2. 食事と健康

### 学習のPOINT

- ① 栄養素は、それぞれどのような働きをもっているだろうか。
- ② 「食べる」ことの意義には、何があるだろうか。

### 1 食物の栄養

① 栄養素の働き エネルギー源となるのは、炭水化物・脂質・たんぱく質である。からだの発育と組織の補充をするのは、たんぱく質・脂質・ミネラルである。また、からだの働きを調整し、代謝を円滑にするのは、ビタミン・ミネラルである。

図1 食品にふくまれる栄養素



人間のからだは、体内での分解・合成・排泄(新陳代謝)をつづけることで、成長し発達していきます。食物には、この新陳代謝を機能させる、たんぱく質・脂質・炭水化物・ミネラル・ビタミンなどの栄養素がふくまれています(図1)。栄養素の働きは大きく3つあります。第1は、からだを動かすエネルギー源、第2は、からだの発育と消耗した組織の補充、第3は、からだの働きの調整と代謝の円滑化です。

すべての栄養素を、質と量ともにバランスよくふくむ食物はないので、健康の保持や体力の向上のためには、栄養のバランスを考えて、多種類の食物をとる必要があります。わが国で栄養摂取の目安となっているのが食事摂取基準(図2)です。これは、性・年齢、生活のなかでの活動の度合いによってそれぞれちがうので、自分にあった食事摂取基準を知り、食生活に取り入れることが大切です。

また、わが国では現在、食生活については、摂取する脂質の増加、栄養のバランスを考えない極端なダイエット、不規則な食事時間や朝食の欠食、外食などによる栄養のかたよりなどが指摘されています。みずから食生活に問題がないかを確認してみる必要があります。

図2 15~17歳における食事摂取基準(厚生労働省「日本人の食事摂取基準」、2015年)  
日常生活の活動が適度におこなわれている場合の、一日あたりのおもに、良好な栄養状態をたもつための推奨量・目安量、生活習慣病予防のための目標量をしめしました。

エネルギー (kcal)		たんぱく質 (g)		脂質 (%エネルギー)		炭水化物 (%エネルギー)		食塩相当量 (g)	
推定必要量		推奨量		目標量		目標量		目標量	
男	女	男	女	男	女	男	女	男	女
2,850	2,300	65	55	20以上30未満		50以上65未満		8.0未満	7.0未満
カルシウム (mg)		ビタミンA (μgRAE)		ビタミンB <sub>1</sub> (mg)		ビタミンB <sub>2</sub> (mg)		ビタミンC (mg)	
推奨量		推奨量		推奨量		推奨量		推奨量	
800	650	900	650	1.5	1.2	1.7	1.4	100	

RAE=レチノール活性当量

栄養素は、からだどの部分で吸収されるのだろうか？ 胃で、水分とアルコールの一部が吸収されるが、栄養素のほとんどは小腸で吸収される。

### 2 人はなぜ食べるのだろう

健康と食事の密接な関係を「医食同源」ということばであらわすことがよくあります。これは、病気を予防し、健康的な生活をおくるためには、バランスのよい適量の食事が欠かせないということです。

人間だけでなく、ほとんどの生物は、さまざまな栄養素を食物から摂取して、その生命を維持し、子孫を残していく。また、食べることは、生命の維持に直接かかわる一方、食べる行為自体が精神的な満足感をもたらすのです。このため、食べることをおろそかにすることは、人間らしさを失うことにもなりかねません。

食事は、たんに栄養の摂取だけが目的であるならば、錠剤にした栄養をとればよいでしょう。しかし、そうなれば多くの「食事の文化」を失い、味覚・嗅覚・視覚もおとろえ、舌ざわりの楽しさを失うことになります。食事は、からだ全体の感覚を働かせてとるものだからです。

近年、家族での対話の減少が社会問題となっています。その直接の原因として、食卓に家族がそろわなくなったり、いわゆる孤食<sup>p.120</sup>が考えられます。食事は、コミュニケーションの場となるだけでなく、とくに年少者では、豊かな心をはぐくむために大切なことです。

平成17年定されました。そこでは、知育・德育・体育の基礎となるべきものとして食育<sup>p.120</sup>が位置づけられています。正しい食生活は社会生活の基盤といえます。

② 食育 生涯を通じて、健全な食生活の実現、食文化の継承、健康の確保などができるように、食に関する正しい知識と、望ましい食習慣を身につけることができるようする取り組みである。

### 生活最前線

#### スポーツ栄養

スポーツ選手が、競技力の向上を目的にトレーニングをおこない、持久力や筋力といった体力の増強のために有効とされる栄養摂取の方法は、近年、「スポーツ栄養」とよばれています。スポーツと栄養摂取の関係が重視されるようになったからです。その一方では誤解もあります。たとえば、薬感覚でサプリメント(栄養補助食品)を用い、日常の食事をおろそかにするスポーツ選手も少なくありません。サプリメントは、あくまで補助的な役割をはたすだけなので、競技力の向上を目的として計算された、日常の食事メニューからの栄養摂取が基本であることを、忘れてはいけません。

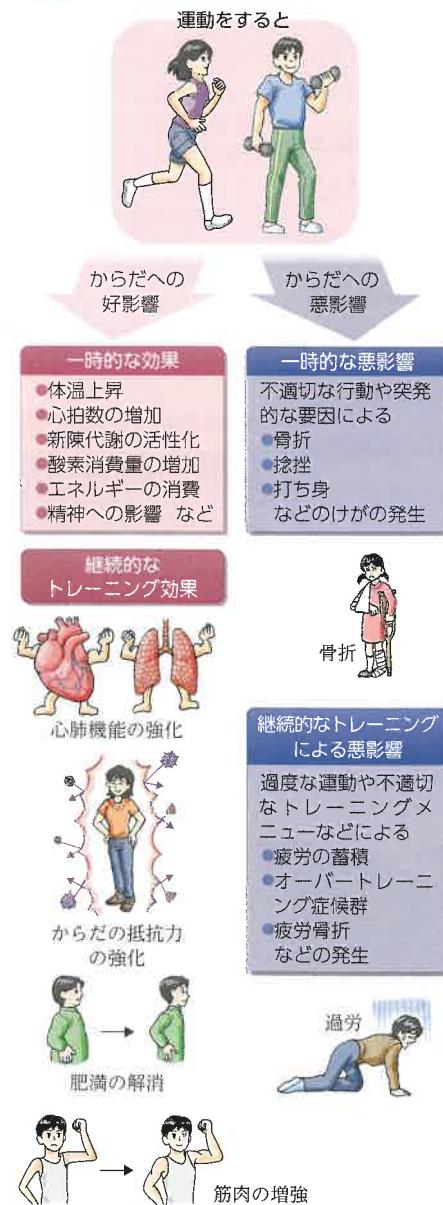


### 3. 運動と健康

#### 学習のPOINT

- ① 運動不足は、私たちの健康にどのような影響をあたえるだろうか。
- ② 健康の保持・増進のための運動には、どのようなものがあり、どのようにおこなうと効果的だろうか。

図1 運動がもたらす効果と影響



#### 1 健康のための運動の役割

人間は豊かになると、ぜいたくな食事や、できるだけ動かすにすむ生活を望むようになってきました。しかし、こうした生活は、私たちのからだにとって、必ずしもよいものではありませんでした。

昭和36年、アメリカで運動不足に起因する病気と、その予防についてまとめた『運動不足病』という本が出版され、当時のアメリカ社会に警告を発しました。その後、健康の増進や病気の予防に、運動が大切な働きをすることが、多くの研究結果から明らかにされています。

今日わが国で、生活習慣病として指摘されている、高血圧・肥満症・糖尿病といった病気のおもな原因の1つに、運動不足があげられています。運動で消費できるエネルギーは意外と少ないのですが、運動することにより、体温の上昇や心拍数の増加がおこり、新陳代謝も活発になります。若いころから適度な運動をつづける習慣を身につけ、継続すると、成長期には、じょうぶなからだづくりに役立ち、壮年期以降は、体力のおとろえを予防します。また、免疫機能を向上させ、病気にかかりにくいからだをつくります。

しかし運動は、生活習慣病の予防に深いかかわりをもつ一方、おこなう運動の質や量などが不適切であれば、からだに障害をもたらすことがあります。運動の効果と弊害に対する正しい理解をもつことは、健康的な生活をおくるうえで欠かせない要素です(図1)。

#### 2 健康の保持・増進のための運動

生活習慣病は、その多くが、日常の不適切な生活習慣によりもたらされることがわかっており、患者も成人だけにとどまらず、幅広い年代にわたっています。予防のために中心となる運動は、心肺機能を高める有酸素運動(エアロビック・エクササイズ)です。これに加えて、からだの柔軟性を高める柔軟性運動、筋機能を高めるレジスタンス運動を組みあわせることで、効果があがります(図2)。

有酸素運動は、できるだけ毎日つづけることが必要です。乗り物の利用をひかえ、自転車やウォーキングなど手軽にできる運動を、日常の生活に組み入れる工夫をしましょう。柔軟性運動では、はずみをつけない静的ストレッチングが、からだへの負担も少なく効果的です。柔軟性が高まると、日常の動作もなめらかになります。レジスタンス運動は、筋力の維持・向上に有効なだけでなく、骨量の減少をふせぐための運動として、近年、高齢者へもひろがりつつあります。

強度の高い運動も必要ですが、成人となり年齢を重ねるとともに、有酸素運動を主体とした運動習慣を身につけることも生活習慣病予防には大切です。

運動は、健康状態や体力にみあって、はじめて効果を発揮します。自分のペースではじめてみましょう。

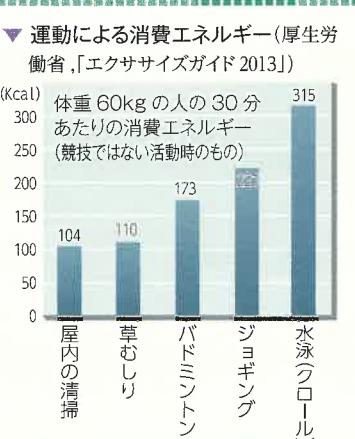
#### 生活最前線

##### エネルギー消費における運動の効果

運動をすると、心拍数があがって汗をかき、運動後には疲労感があります。このようならだの変化から、運動をすると、多くのエネルギーを消費する感じをもちますが、1回の運動で消費するエネルギー量は意外に少ないのです。たとえば、体重が60kgの人が、30分ジョギングをしたときのエネルギー消費量は221kcalほどで、ご飯にしたら茶碗に1杯ほどです。したがって、運動直後に体重が減っているのは、おもに汗などの水分量の減少によるもので、すぐに脂肪などが大量に減ることはありません。

しかし、バランスのよい食事をしながら、運動を継続的におこなうと、からだの重要な構成部分である筋肉量などを維持しながら、脂肪量を減らすことができます。一方、減食にたよる減量は、筋肉量などを減らし、体力を減退させるおそれがあります。

図2 いろいろな運動を組みあわせてやってみよう



## 4. 休養と睡眠

### 学習のPOINT

- ① 休養のとり方には、どんな種類があるだろうか。
- ② 睡眠のリズムとは、どのようなものだろうか。

### 1 休養のとり方

食事・運動と同様に、私たちが、肉体的・精神的な疲労を回復するために重要な要素となるのが**休養**や**睡眠**です。休養は、こんにち今日、肉体的疲労の解消だけでなく、健全な精神状態の維持、活力の創造という役割をはたすと考えられています。

たとえば、肉体的に疲労を感じる仕事をしている人にとっては、休養法として、からだを休めることがよいでしょう。家庭でごろ寝をしてゆっくりすることも悪いことではありません。また、温泉にでかけることや**森林浴**も適しています(図1)。

一方、精神的に疲労を感じる仕事をしている人は、スポーツなどからだを動かす休養法(**積極的休養**)がよいでしょう。また、適度な肉体的疲労は、睡眠を十分にとるよいきっかけとなります。

わが国では、多くの企業の連続休暇日数は、せいぜい1週間程度です。しかし欧米諸国のように、1か月程度の休暇をとることができれば、ふだんの生活ではできないことに没頭し、満足感をえることもできるかもしれません。

図1 休養方法のアドバイス



▼森林浴 森林内で散歩などの軽い運動をおこなうと、精神的・肉体的疲労の回復に役立つ。



いずれにしろ、休養をとるにあたっては、日常生活から心身を切り離すことが大事であり、すんで休養をとろうという心がまえも大切です。

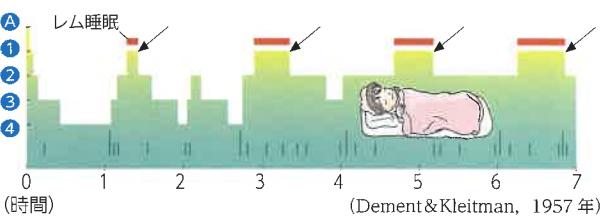
### 2 睡眠はリズム

- 私たちの行動様式には、1日のうちでもリズム(**日内リズム**)があります。このうち、睡眠はもっとも基本的なリズムであり(図2)，エネルギーを節約し、からだの回復をはかる期間です。人間は眠らないと生きていけません。眠らない時間が長くつづくと、幻聴・幻覚・思考異常や判断力の低下などがおきることがわかっています。
- 本来、私たちは、日の出とともに目をさまし、太陽が沈むとともに、しだいに眠りにみちびかれるというリズムをもっています。しかし、現代社会では、私たちの生活は、夜間に多くの社会的活動はつき、昼と夜の境界がなくなりつつあります。このため、休養や睡眠がとれないこともあります。生活時間帯が変化してきた影響で、人間がもともとっていたリズムは、強制的に変化を求められています。十分な休養や睡眠をとるために、個人でも生活のリズムをととのえるなどの努力が必要です。できるだけ、睡眠のリズムをくずさないようにすることが、健康な生活をおくるうえで重要です。

- 私たちは、十分な休養をとってはじめて、充実した仕事・勉強ができる、十分な眠りをとてこそ意欲の高まりがえられます(図3)。休養も睡眠も、心身の健康の保持・増進や、充実した生活をおくるために欠かすことができません。

図2 睡眠周期(「日本睡眠学会資料」より作成)

- ・睡眠段階、A：覚醒、①～④：ノンレム睡眠、矢印は睡眠周期の終了時点をしめす。
- ・下段の縦棒は寝返りなどの粗運動(長い線)と、局所的な体動(短い棒)をしめす。



睡眠にはレム(=rapid eye movement)睡眠と、それ以外のノンレム睡眠がある。レム睡眠：脳は活動しているため夢をみる。その一方、からだの力が抜け、回復をはかっている。  
ノンレム睡眠：入眠直後にあらわれる。脳の活動が低下しているが、からだをささえる筋肉の活動はつづいている。

図3 深い眠りのためのアドバイス

- 風呂はぬるめのお湯にゆっくりと入る。
- 寝る前に軽いストレッチングをする。ただし、激しくやると逆効果になる。
- 空腹なら、消化のよいヨーグルトやホットミルク、ビスケットなどを少し食べて、30分～1時間くらいたってから床につく。ただし、食べすぎは胃に負担がかかり逆効果になるのでほどほどに。
- 寝る前に刺激の少ない単調な音楽をかける。
- 香りで眠りを誘う。
- 寒い時期は、とくに手足が冷えやすいので、十分に暖めてから床につく。

## 5. 喫煙と健康

### 学習のPOINT

- ① 喫煙は、健康にどのような影響をあたえるだろうか。
- ② 喫煙をめぐる問題に対してどのような対策がとられているだろうか。

### 1 なぜ喫煙が健康によくないのか

たばこは、南アメリカの先住民が薬用として吸っていたのがはじまりですが、現在では、肺がんの増加がきっかけとなった喫煙研究の進歩により、たばこの煙には200種類以上の有害物質がふくまれていることがわかっています。おもなものは、ニコチン・一酸化炭素・タールがあります。ニコチンは、たばこへの依存性の原因となり、一酸化炭素は酸素運搬能力を低下させます。また、タールは発がん物質です。(P.32) (P.120) その他の物質も、多くの病気を引き起こす原因となっています(図1)。

さらに、喫煙者本人が吸う煙(主流煙)が、健康に影響をあたえるだけでなく、たばこから立ちのぼる煙(副流煙)や喫煙者がはきだす煙(呼出煙)を吸ったまわりの人にも影響があります(受動喫煙)。喫煙しない人でも、家族や周囲の喫煙により、肺がんになる可能性が高くなります(図2)。また、妊娠中の胎児への影響も忘れてはいけません。このように、自分自身だけでなく、周囲の人にも悪影響をあたえる喫煙の害を認識し、喫煙をしないという意志決定をすることが大切です。

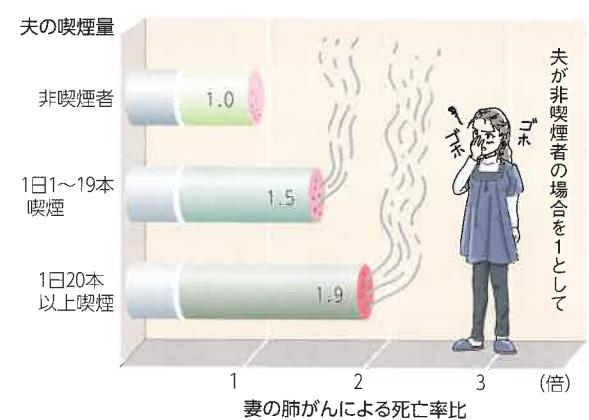
図1 喫煙が関係する病気



▼ 喫煙者の肺(左)と非喫煙者の肺(右)  
喫煙者の肺は、タールの沈着のためによごれている。



図2 夫の喫煙量にみる非喫煙妻の肺がんによる死亡リスク  
(健康・体力づくり事業財団資料、1983年)



### 考えてみよう 健康のふしぎ

受動喫煙の場合、急性的な影響にはどのようなものがあるだろうか？ 眼や鼻の痛み、不快感のほか、頭痛・咳・喘鳴(気管に痰などがつまって異音を発する)などが自覚される。

## 2 喫煙問題と未成年者への対策

**喫煙問題への対策** たばこに対しては、においやポイ捨て、たばこの火によるやけどなどにも、多くの非難が集まっています。このような現状を改善するために、歩行喫煙を禁止する自治体も増えてきました。

5 平成15年国も、2003年に施行された**健康増進法**で、公共施設での**禁煙**や**分煙**対策を定めたり、2004年に「たばこ規制枠組条約」を批准するなどして対策を進めています。2010年には、たばこの値段も大幅に値上げされるなど、禁煙に対する社会的環境がととのいつつあります。このような社会情勢を反映し、非喫煙者や禁煙をこころざす喫煙者が増加しています。

**未成年者の喫煙への対策** 未成年者は、心身ともに未成熟なため、喫煙による食欲の低下、集中力の低下、全身持久力の低下などの影響が心配されます。しかし、わが国は、社会全体として喫煙の害に対する認識が甘く、テレビでの喫煙場面の放映、たばこの自動販売機などが問題とされてきました。これに加えて、喫煙に対する好奇心も、未成年者をたばこへと向かわせています(図3)。こうした状況を改善するため、2000年の**未成年者喫煙禁止法**の改正で、未成年者へたばこを販売した者に対しての罰則が適用されるようになりました。2008年にはICカード(taspo)方式の**成人識別自動販売機**が設置されました。

20 喫煙をはじめる年齢が早いほど、肺がんの死亡率が高くなります(図4)。もし、親しい友人や先輩から喫煙をすすめられても、絶対に喫煙しないという意志表示ができるようにしましょう。

①たばこ規制枠組条約  
受動喫煙や未成年者喫煙の防止、パッケージなどへの健康警告表示の義務づけ、たばこ広告の制限などを規定している。

②禁煙をこころざす喫煙者  
喫煙者が禁煙することでえられる健康への効果は大きい。近年では、禁煙をサポートする医薬品も多く発売され、「禁煙外来」が設置された病院も増えている。

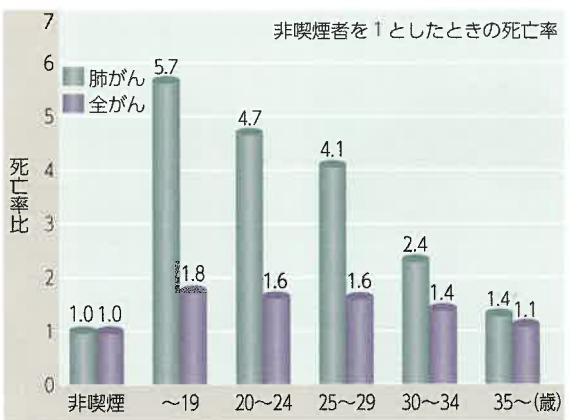
▼ 喫煙による健康への悪影響を訴える海外のたばこのパッケージ(ブラジル)



図3 高校生の喫煙率  
(「2007年度 お酒とたばこについての全国調査」)



図4 喫煙開始年齢別の肺がん、全がんによる死亡率比  
(がん研究振興財団資料)



## 6. 飲酒と健康

### 学習のPOINT

- ① アルコールは、健康にどのような影響をあたえるだろうか。
- ② 飲酒による健康被害をふせぐには、どのような対策が必要だろうか。

### 1 アルコールの作用

酒にふくまれるアルコールは、からだの各部位に、さまざまな影響をあたえる薬物であり、おもな作用には利尿・麻酔があります。(p.120)

利尿作用は、尿量を減らす働きのあるホルモンの分泌が抑制されるためにおこります。また、麻酔作用によってあらわれる症状を酔いといいます。酔いは、血液中のアルコール濃度に応じた症状があらわれます(図1)。適量であれば、食欲の増進やリラックス効果がありますが、酒量が増えてくると、判断力が低下したり、しだいに理性や羞恥心がなくなったりして、おさえられていた本能がでてきます。

さらに、アルコールの摂取をつづけて酔いが進行すると、呼吸中枢などがある脳の延髄にまで影響がでて、死にいたることもあります。とくに「イッキ飲み」などのように、短時間に多量の酒を飲んでしまうと、急激に血液中のアルコール濃度が上昇し、急性アルコール中毒になり、短い時間で死にいたることがあります。

体質的に酒に弱い人では、他の人と同量の飲酒であっても、飲酒による悪影響がより強くあらわれるので、とくに注意が必要です。

①判断力が低下 このような状態で車の運転をすると、重大な事故につながることが多くなる(⇒ p. 50)。

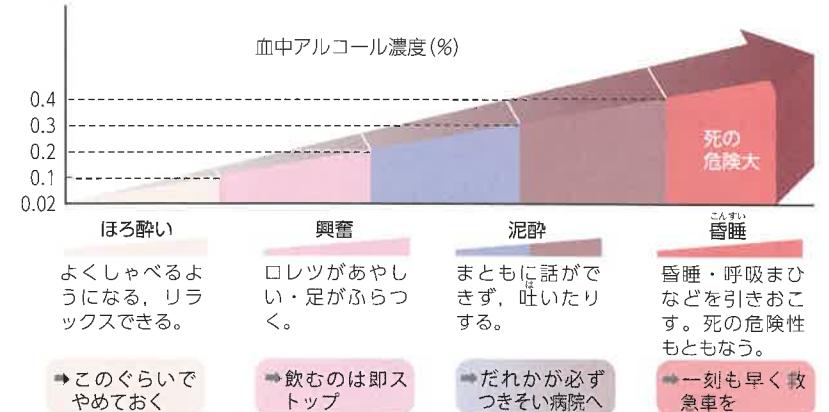
②イッキ飲み イッキ飲みを強要し、急性アルコール中毒にさせた場合には傷害罪が、死にいたった場合には傷害致死罪が適用される。

③体質的に酒に弱い人 体内的アルコールは、肝臓内にある酵素によって分解されるが、日本人の約4割はこの酵素がない、あるいは少ないとされる。

▼正常な肝臓(上)とアルコールによってダメージを受け脂肪肝となった肝臓(下)



図1 血中アルコール濃度と症状



酒に強い人は、急性アルコール中毒になりにくいのか？ アルコールによる脳の痙攣が原因で、飲んだアルコールの量に比例して発症するため、お酒に強い、弱いに関係なくおこる。

### 2 飲酒による健康被害をふせぐには

**慢性飲酒による影響** 多量の酒を長期間飲みつづけていると、アルコールが通る消化管やアルコールを代謝する肝臓が傷ついたり、多くの臓器でがんの発生率が高くなるなど、生活習慣病の発症とも深い関係があります(図2)。さらに、アルコールに起因する依存性の影響で、心身に害があることがわかっていても、つねに飲みたいという欲望をおさえられないような、アルコール依存症になることがあります。

**未成年者への影響** 未成年者の飲酒が禁じられているのは、未成年者は、心身ともに未成熟なため、脳の萎縮や性機能の発育不足、臓器障害の増加といったリスクとともに、早く習慣化しやすいからです。このため、わが国では、未成年者飲酒禁止法が定められ、未成年者の飲酒を禁じるとともに、酒の販売時の年齢確認などの対策を定めています。

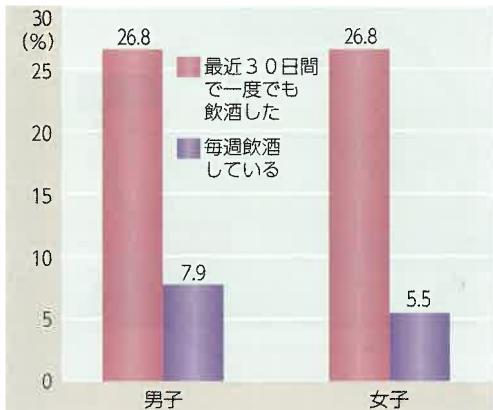
**女性への影響** 女性は体格やホルモン分泌の影響から、男性よりもアルコールによる悪影響を受けやすいことがわかっています。とくに、妊娠・授乳中の飲酒は、母体を通して、胎児・乳児がアルコールを摂取することとなり、悪影響をあたえます。

酒の害をふせぐためには、家庭や学校、さらに社会全体で、飲酒に関する正しい知識を身につけることが大切です。高校生の年代で、飲酒への誘惑に直面することもあるかもしれません(図3)。そのようなときには、まず飲酒をしないという意志決定と、周囲の誘惑に負けずのことわるという行動選択が、確実にできるようにしましょう。

図2 飲酒が関与する病気



図3 高校生の飲酒率  
(2007年度 お酒とたばこについての全国調査)



## 7. 薬物乱用とその防止

### 学習のPOINT

- ① 薬物乱用による害には、どのようなものがあるだろうか。
- ② 薬物乱用を防ぐために、どのような対策がとられているだろうか。

### 1 薬物乱用とおもな薬物

**薬物乱用** 正当な目的以外に、たとえ1回といえども薬物を使用することを**薬物乱用**といいます。薬物を乱用すると、薬物によってえられる一時的な幸福感(強化効果)などによって、薬物への欲求が強くなるため、薬物を繰り返し乱用するようになります。自分の意志では薬物の乱用をやめられなくなります(**精神依存**)。それに加えて、薬物を中断しようとすると、**退薬症候**があらわれるようになります(**身体依存**)。こうなると、退薬症候をさけるために薬物を乱用しつづけ、使用量が増えるという悪循環になり、自力で薬物を断つことが、きわめてむずかしくなります(図1)。これが**薬物依存**の状態です。

**①退薬症候** 以前は「禁断症状」とよんでいた。薬を断つことによって、薬物特有の耐えがたい苦痛の症状があらわれること。

**②使用量が増える** 薬物を長く使用していると、使用量を増やすないと同じ効果がえられなくなる(薬物耐性)。

**おもな薬物** 代表的な薬物には、**覚せい剤・大麻・ヘロイン・MDMA・有機溶剤**(シンナー)などがあり、私たちの心身にあたえる影響は、薬物によってさまざまです(図2)。いずれの薬物にも共通しているのは、一時的な幸福感などと引きかえに、幻覚・妄想などの精神障害、大脳の病変、生殖機能の低下など、多くの精神・身体症状を引き起こすとともに、強い依存性をもつことです。

図1 薬物依存の悪循環

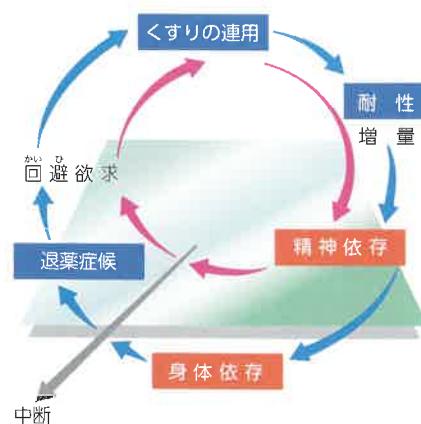


図2 おもな薬物

薬物名	特徴
覚せい剤	化学的に合成された薬物。中枢神経を興奮させる作用がある。薬物の作用が比較的長くつくとされる。
大麻	大麻草を乾燥させたり、樹脂化あるいは液体化させた薬物。幻覚作用や中枢神経を抑制する作用がある。
ヘロイン	ケシの実から採取した液体を固めたアヘンから抽出した薬物。鎮痛剤としても使用されるほど、強く中枢神経を抑制する作用がある。
MDMA	覚せい剤に似た特徴をもつ化学的に合成された薬物。中枢神経を興奮させる作用や幻覚作用がある。
有機溶剤	接着剤などにふくまれる、水にとけない物質をとかすのに使用される化合物の総称。中枢神経を抑制し、酔ったような症状とともに、幻覚があらわれるとされる。

考えてみよう  
健康のふしぎ

シンナーなどの有機溶剤は、本来どのような目的で使用されるものだろうか？水にとけにくい油、樹脂、ゴムなどの物質をとかしたり、うすめることを目的としての使用が一般的。

## 2 薬物乱用を防止するために

**薬物乱用のきっかけ** 好奇心、社会のルールをまもる意識の低下、周囲の人間関係など、きっかけはさまざまです。違法な薬物と知らずに、使用してしまうこともあります(図3)。しかし、一度でも薬物を乱用すると、心身が傷つき、回復したようにみえても、ストレスなどのきっかけで薬物への欲求が再燃(フラッシュバック)することがあり、使用する前の状態に二度ともどれなくなります。また、薬物を手に入れるために手段を選ばなくなり、凶悪な犯罪をおかして、自分や周囲の人を傷つけ、社会全体に対して重大な悪影響をあたえます。

**防止のための取り組み** わが国では、**覚せい剤取締法**、**大麻取締法**などの法律で、薬物の使用・所持・流通を禁じ、違反したものには、厳しい処罰をあたえています(図4)。また、国際的な連携をはかって、世界規模での薬物根絶のための取り組みにも協力しています。その一方、近年、合法ハーブなどと称するいわゆる**危険ドラッグ**が流通して社会問題化し、規制が強化されています。

薬物依存になった人には、保健医療機関での相談や、専門病院での治療がおこなわれますが、治療には、本人の強い意志と周囲の協力が必要になります。まずは自分自身を大切にし、薬物には絶対に手をださないという強い意志をもって、行動することが大切です。

図4 薬物乱用で家庭裁判所などに送致された高校生(警察庁資料、2015年)

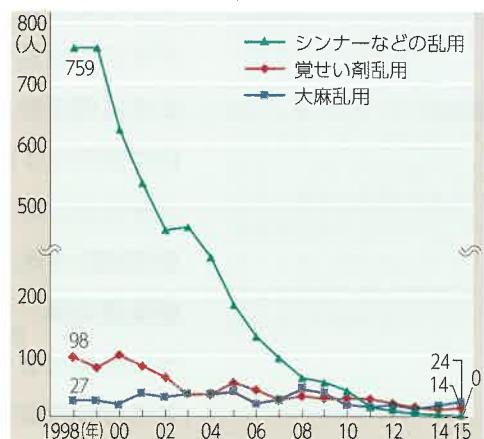


図3 代表的な薬物の作用と特徴(カッコ内は別名・通称をしめす)

