

小学校学習指導要領における「がん」に関する主な記述

小学校学習指導要領（平成20年3月告示）抜粋

第9節 体育

第2 各学年の目標及び内容

〔第5学年及び第6学年〕

2 内容

G 保健

(3) 病気の予防について理解できるようにする。

ウ 生活習慣病など生活行動が主な要因となって起こる病気の予防には、栄養の偏りのない食事をとること、口腔の衛生を保つことなど、望ましい生活習慣を身に付ける必要があること。

エ 喫煙、飲酒、薬物乱用などの行為は、健康を損なう原因となること。

【解説】

ウ 生活行動がかかわって起こる病気の予防

生活行動がかかわって起こる病気として、心臓や脳の血管が硬くなったりつまったりする病気、むし歯や歯ぐきの病気などを取り上げ、その予防には、糖分、脂肪分、塩分などを摂りすぎの偏った食事や間食を避けたり、口腔の衛生を保ったりするなど、健康によい生活習慣を身に付ける必要があることを理解できるようにする。

エ 喫煙、飲酒、薬物乱用と健康

(ア) 喫煙については、せきが出たり心拍数が増えたりするなどして呼吸や心臓のはたらきに対する負担などの影響がすぐに現れること、受動喫煙により周囲の人々の健康にも影響を及ぼすことを理解できるようにする。なお、喫煙を長い間続けると肺がんや心臓病などの病気にかかりやすくなるなどの影響があることについても触れるようにする。

中学校学習指導要領における「がん」に関する主な記述

中学校学習指導要領（平成20年3月告示）抜粋

第7節 保健体育

第2 各分野の目標及び内容

〔保健分野〕

2 内容

(4) 健康な生活と疾病の予防について理解を深めることができるようにする。

イ 健康の保持増進には、年齢、生活環境等に応じた食事、運動、休養及び睡眠の調和のとれた生活を続ける必要があること。食事の量や質の偏り、運動不足、休養や睡眠の不足などの生活習慣の乱れは、生活習慣病などの要因となること。

ウ 喫煙、飲酒、薬物乱用などの行為は、心身に様々な影響を与え、健康を損なう原因となること。また、これらの行為には、個人の心理状態や人間関係、社会環境が影響することから、それぞれの要因に適切に対処する必要があること。

カ 個人の健康は、健康を保持増進するための社会の取組と密接な関わりがあること。

【解説】

イ 生活行動・生活習慣と健康

(エ) 調和のとれた生活と生活習慣病

人間の健康は生活行動と深くかかわっており、健康を保持増進するためには、年齢、生活環境等に応じた食事、適切な運動、休養及び睡眠の調和のとれた生活を続けることが必要であることを理解できるようにする。また、食生活の乱れ、運動不足、睡眠時間の減少などの不適切な生活習慣は、やせや肥満などを引き起こしたり、また、生活習慣病を引き起こす要因となったりし、生涯にわたる心身の健康に様々な影響があることを理解

できるようにする。

ウ 喫煙、飲酒、薬物乱用と健康

(ア) 喫煙と健康

喫煙については、たばこの煙の中にはニコチン、タール及び一酸化炭素などの有害物質が含まれていること、それらの作用により、毛細血管の収縮、心臓への負担、運動能力の低下など様々な急性影響が現れること、また、常習的な喫煙により、肺がんや心臓病など様々な病気を起こしやすくなることを理解できるようにする。特に、未成年者の喫煙については、身体に大きな影響を及ぼし、ニコチンの作用などにより依存症になりやすいことを理解できるようにする。

カ 個人の健康を守る社会の取組

健康の保持増進や疾病の予防には、人々の健康を支える社会的な取組が有効であることを理解できるようにする。ここでは、住民の健康診断や心身の健康に関する相談などを取り上げ、地域における健康増進、生活習慣病及び感染症の予防のための地域の保健活動が行われていることを理解できるようにする。

高等学校学習指導要領における「がん」に関する主な記述

高等学校学習指導要領（平成21年3月告示）抜粋

第6節 保健体育

第2款 各科目

第2 保健

2 内容

(1) 現代社会と健康

イ 健康の保持増進と疾病の予防

健康の保持増進と生活習慣病の予防には、食事、運動、休養及び睡眠の調和のとれた生活を実践する必要があること。

喫煙と飲酒は、生活習慣病の要因になること。また、薬物乱用は、心身の健康や社会に深刻な影響を与えることから行ってはならないこと。それらの対策には、個人や社会環境への対策が必要であること。

感染症の発生や流行には、時代や地域によって違いがみられること。その予防には、個人的及び社会的な対策を行う必要があること。

(2) 生涯を通じる健康

イ 保健・医療制度及び地域の保健・医療機関

生涯を通じて健康の保持増進をするには、保健・医療制度や地域の保健所、保健センター、医療機関などを適切に活用することが重要であること。

【解説】

(1) 現代社会と健康

イ 健康の保持増進と疾病の予防

(ア) 生活習慣病と日常の生活行動

生活習慣病を予防し、健康を保持増進するには、適切な食事、運動、休養及び睡眠など、調和のとれた健康的な生活を実践することが必要であることを理解できるようにする。その際、悪

性新生物，虚血性心疾患，脂質異常症，歯周病などを適宜取り上げ，それらは日常の生活行動と深い関係があることを理解できるようにする。

(1) 喫煙，飲酒と健康

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できるようにする。その際，周囲の人々や胎児への影響などにも触れるようにする。また，喫煙や飲酒による健康課題を防止するには，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，及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できるようにする。その際，好奇心，自分自身を大切にすゝる気持ちの低下，周囲の人々の行動，マスメディアの影響，ニコチンやエチルアルコールの薬理作用などが，喫煙や飲酒に関する開始や継続の要因となることにも適宜触れるようにする。

(2) 生涯を通じる健康

イ 保健・医療制度及び地域の保健・医療機関

(7) 我が国の保健・医療制度

我が国には，人々の健康を守るための保健・医療制度が存在し，行政及びその他の機関などから保健に関する情報，医療の供給，医療費の保障も含めた保健・医療サービスなどが提供されていることを理解できるようにする。

その際，介護保険，臓器移植，献血の制度があることについても適宜触れるようにする。

(1) 地域の保健・医療機関の活用

生涯を通じて健康を保持増進するには，検診などを通して自己の健康上の課題を的確に把握し，地域の保健所，保健センター，病院や診療所などの医療機関及び保健・医療サービスなどを適切に活用していくことなどが必要であることを理解できるようにする。

生活習慣から起こる病気

小学生用啓発教材「わたしの健康」
(平成22年度) がん関連記述

知っておこう！たばこ・酒の害

むし歯

生活のしかたによって起こる病気として、みなさんにとって身近なものにむし歯があります。

歯、糖分、口の中の細菌の重なっている時間が長いほど、むし歯になりやすいのです。

むし歯ができる三つの原因

むし歯の予防法

- ①食後の歯みがきが有効です。歯みがきができない時には、うがだけでも効果があります。
- ②おやつをだらだら食べないようにしましょう。
- ③なるべくあまい物を取りすぎないようにしましょう。

むし歯は、自然に治るものではありません。



生活習慣病

生活のしかたが原因で起こる病気は、むし歯ではありません。健康によくない生活習慣の積み重ねで起こる病気として、生活習慣病があります。

- 糖分、塩分、脂肪分の多い食事
- 食べ過ぎと運動不足
- ストレス
- お酒の飲み過ぎ
- たばこの吸いすぎ



生活習慣病の予防

子どものころから健康によい生活習慣を身につける必要があります。

生活のしかたが原因で起こる病気のほかにも、他の原因で起こる病気があります。

熱中症

長い日、暑い中いたり、運動したりするごとによって、大量に汗をかき、水分や塩分が不足し、体の中に大量の熱が発生して、体に異常が起こります。熱中症は健康な人でもかかる可能性がありますが、十分な予防法をとっていけば避けられるものです。

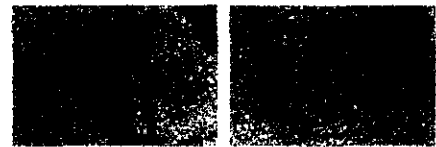
熱中症を予防するには

- ①暑い時期の運動は、30分に1度は日かげで休けいをとりましょう。
- ②こまめに水分をとりましょう。
- ③つゆ明けなどには、暑さに体を慣らしましょう。
- ④できるだけ薄着にし、ぼうしなどで直射日光を防ぎましょう。
- ⑤体調の悪い時には、運動するのをひかえましょう。

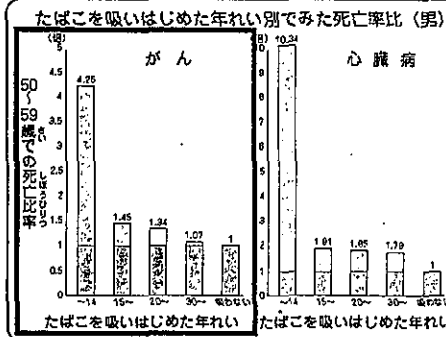
たばこの害

たばこのけむりは、たばこを吸う人だけでなく、まわりの人の健康にも影響します。たとえば、下の写真のように血液の流れが悪くなったり、がんなどの病気にかかりやすくなったりします。

たばこのけむりを吸ったときの血管の変化



なぜ子どもはたばこを吸ってはいけないの？



たばこを吸い始める年れいが若いほど、がんなどの病気にかかりやすくなります。

また、たばこを吸い始めると、やめるのがむずかしくなります。

酒(アルコール)の害

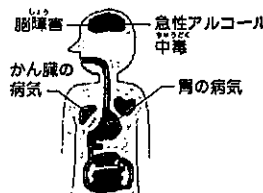
酒(アルコール)を多量に飲み続けると・・・



①酒を飲む量がだんだんふえます。



②酒を飲みたい気持ちがおさえられなくなります。



③脳やかん臓などの病気になる割合が高くなります。



④社会や家庭で正常な生活ができなくなります。

Q. なぜ、子どもはたばこを吸ったり、酒を飲んだりしてはいけないのですか？

A. 酒を飲み始める年れいが若いほど、やめることがむずかしくなります。子どもの喫煙や飲酒は、特に害が大きいので法律で禁止されています。



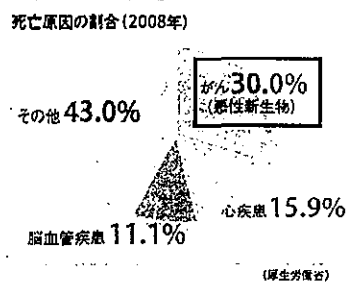
健康に大切なことって何でしょう？

みなさんと健康について考えてみましょう



日本人の三大死亡原因を知っていますか？

私たちの国での死亡原因は、右図のようにがん、心疾患、脳血管疾患で60%近くを占めているので、三大死亡原因と呼ばれています。これらは、いずれも食事、運動、休養(睡眠を含む)、喫煙や飲酒などの生活習慣と深いかわりがあるため生活習慣病と呼ばれています。

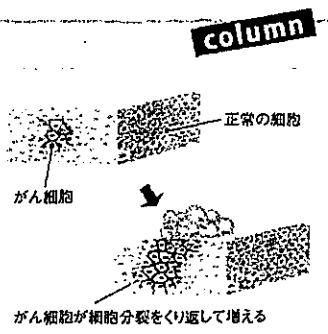


これらは、子どものころからの生活の仕方(生活習慣)とも関係があるといわれており、予防のためにも規則正しい生活習慣を身に付けることはとても大切です。



がん和生活習慣

がんとは、もともとは正常な細胞が突然変異を起こしてがん細胞となり、止めどなく細胞分裂をくり返して増え、体の器官をおかしてしまう病気です。がんの原因には生活習慣が大きく関わっています。がんを防ぐためには規則正しい生活習慣を送る、たばこを吸わない、お酒を飲みすぎないことなどや、健康診断を受けることが大切です。



健康の基本は「規則正しい生活習慣」です！

生活が夜型化して、遅く寝る習慣により、睡眠時間が減って脳の働きが悪くなり、生活リズムが乱れて、生活習慣病を引き起こします。

早く寝て、早く起き睡眠時間をしっかりとろう!!



食事をする時間が不規則になったり、朝食を食べなかったり、栄養が偏ったりすることで、極端なやせや肥満などを引き起こすことがあります。また、生活習慣病を引き起こすことにもつながり、生涯にわたるみなさんの心や体の健康に様々な影響を及ぼします。

規則正しい食事の習慣を身に付けよう!!



適度な運動は、体の各器官を発達させるとともに、健康を保持増進させる効果があります。運動をする人は、生活習慣病にかかる割合が低く、また、運動は心の安定にも効果があるということが分かっています。

適度な運動をしよう!!



睡眠不足を感じている人の割合は、学年が進むにつれて、高くなる傾向にあり、男子に比べ女子においてこの割合が高くなっています。
男子: 小学校5・6年生 29.2% 中学生 50.6% 高校生 59.4%
女子: 小学校5・6年生 37.7% 中学生 60.6% 高校生 68.1%

column

朝食を食べない人の割合は、学年が進むにつれて高くなる傾向にあり、高校生の男子が最も高い割合となっています。
*朝食を「食べない日の方が多い」「ほとんど食べない」と回答した割合
男子: 小学校5・6年生 4.4% 中学生 6.6% 高校生 8.1%
女子: 小学校5・6年生 3.1% 中学生 5.0% 高校生 4.7%

日ごろ部活動や自由時間に体を動かす遊びをしている人の割合は、学年が進むにつれて低くなる傾向にあり、男子に比べ女子においてこの割合が低くなっています。
男子: 小学校5・6年生 79.8% 中学生 79.5% 高校生 68.0%
女子: 小学校5・6年生 61.4% 中学生 66.4% 高校生 41.8%

(平成20年度児童生徒の健康状態サーベイランス報告書)(日本学校保健会)





第3章 喫煙、飲酒と健康

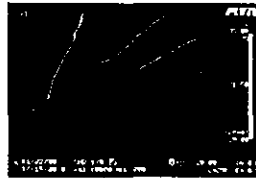


たばこの煙には様々な有害物質が含まれています!

たばこの煙の中には人間の体に悪い影響を与える物質が200種類以上含まれています。特に……

ニコチンは……

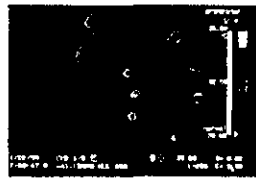
血液に入ると、血管を収縮させるので、心臓や血管の病気にかかりやすくなります。また、喫煙がやめられなくなる原因とも言われています。



非喫煙時の手の温度

一酸化炭素は……

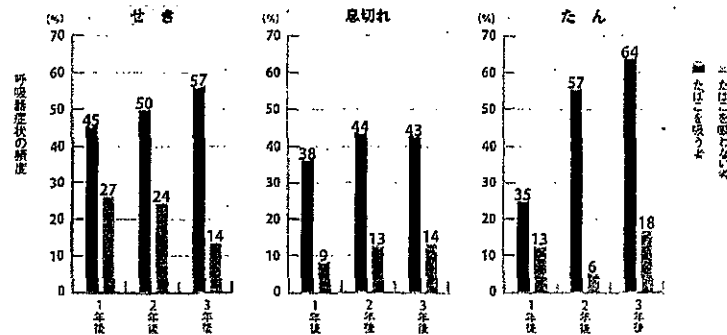
血液中のヘモグロビンと結合し酸素の運搬を妨害します。運動をすると息切れしやすくなるのはこのためです。また、体の中で酸素を最も必要とする脳が酸素不足になります。



喫煙30秒後の手の温度

タールは……

肺の中を汚します。がんの原因とも言われています。



英国で中学生を対象として、たばこを吸う者と吸わない者を1年おきに3年間追跡調査した結果では、たばこを吸わない者に比べて、毎日1本以上たばこを吸い続けている者は、せき、息切れ、たんの自覚症状を訴える割合が高かった。特に、せきとたんではたばこを吸う年数が長くなるほど、自覚症状を訴える割合が高くなっていることが分かります。

(Adams 1984)

喫煙が引き起こす病気を知っていますか?

喫煙をすると、体に様々な悪影響が出ますが、長い間吸い続けると、さらにその影響は深刻になります。

● 脳の血流減少



- 知的活動能力の低下
- まぶたの腫れ

- 肺炎腫や気管支拡張症などの慢性呼吸器疾患

● 肺がん



非喫煙者のきれいな肺 喫煙者の汚れた肺

● 胃・十二指腸潰瘍



● 味覚・嗅覚の低下

● 歯槽膿漏や歯周炎などの歯周病



● 口臭、食欲低下

● 肩や首のこり

● 喉頭がん、せき・たん、息切れなど

● 食道がん

● 冠動脈硬化による狭心症や心筋梗塞



● 心臓の負担増加

(血圧上昇・心拍数増加)

写真提供: 漢野 敬茂 市岡英樹 石井 光 興義 藤野 敏道 守



たばこの歴史と新しい動きを知ろう!

アメリカ大陸からヨーロッパへ上陸。
紙巻たばこの発展で世界に広がる。
1400~1800年代

- 1492年 コロンブスがメキシコからスペインへたばこを持ち帰る。
- 1543年 鉄砲とともにたばこが日本へ伝来。
- 1856年 クリミア戦争を契機に紙巻たばこ(シガレット)発展。
- 1889年 ニコチンの自律神経への作用発見。

たばこの危険性明らかに。規制進む。
1900~2000年代

- 1900年 日本で未成年者喫煙禁止法施行。
- 1966年 アメリカ政府、すべての紙巻きたばこの包装に健康警告表示。
「紙巻たばこ喫煙はあなたの健康に危険をもたらすかもしれない。」
- 1971年 アメリカで、ラジオ、テレビによる紙巻たばこ広告禁止。
- 2001年 カナダで写真入りのたばこ警告表示(16種)を開始。
- 2003年 WHO(世界保健機関)総会、喫煙による健康被害の防止をめざす、「たばこの規制に関する世界保健機関枠組条約(たばこ規制枠組条約)」*採択。
- 2003年 健康増進法施行。
- 2004年 日本は世界で19番目に「たばこ規制枠組条約」批准。
- 2005年 「たばこ規制枠組条約」発効。

*数字は日本の出来年

*「たばこ規制枠組条約」とは健康被害の大きいたばこの消費を減らそうと、WHOは2003年5月の総会で、たばこの広告や販売を規制する条約を全会一致で採択しました。これにより条約が発効されてから5年以内に、たばこの広告の原則禁止や包装面3割以上の健康被害警告表示を行うなど、生産から流通、消費まで幅広く規制する内容となっています。更に詳しく調べてみてください。



(WHO)

未成年者を喫煙の害から守るための社会的対策を知ろう!

未成年者喫煙禁止法ってどんな法律だろう?

20歳未満は、喫煙することを禁止した法律です。

未成年者喫煙禁止法(抜粋)

第23年(1977)法律第33号
第24号改正平成15年(2003)法律第152号

- 条文
- 第1条 満20年に至らざる者は煙草を喫することを得ず
 - 第2条 前条に違反したる者あるときは行政の処分を以て喫煙の為に所持する煙草及器具を没収す
 - 第3条 未成年者に対して親権を行ふ者債を知りて其の喫煙を仰止せざるときは科料に処す
2 親権を行ふ者に代りて未成年者を監督する者亦前項に依りて処断す
 - 第4条 煙草又は器具を販売する者は満20年に至らざる者の喫煙の防止に資する為年齢の確認其の必要な措置を講ずるものとす
 - 第5条 満20年に至らざる者に其の自用に供するものなることを知りて煙草又は器具を販売したる者は50万円以下の罰金に処す

たばこのない環境に向けて!

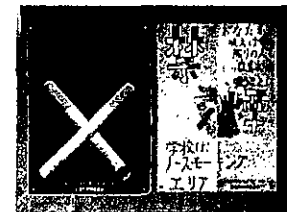
喫煙者の近くにいる人は、たばこの煙を吸い込むことになります。これを「受動喫煙」といいます。受動喫煙でもがんやぜん息になる可能性が高いと言われています。そのため、わが国の多くの学校内や公共の場を禁煙にする取組が進められています。

健康増進法……

学校、体育館、病院など多数の人が利用する施設についても、受動喫煙の防止対策が進められています。

鉄道営業法……

車内などの禁煙の場所でたばこを吸ってははいけません。



中学校での敷地内禁煙への取組



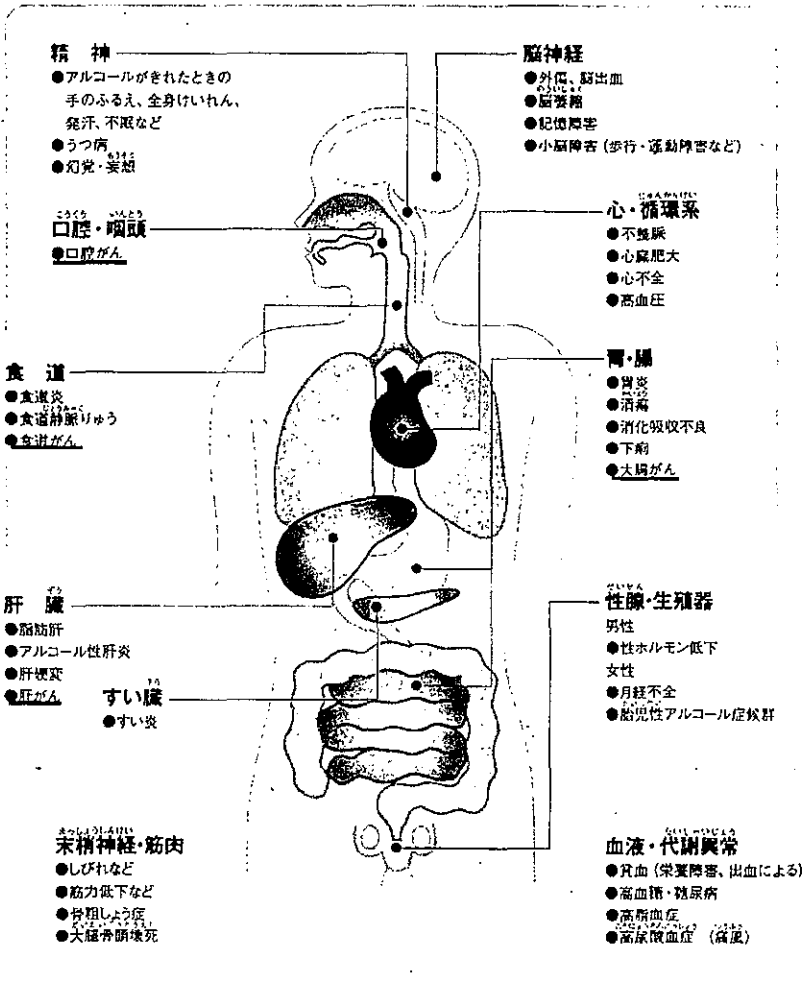
路上禁煙



駅構内禁煙



全身の多くの臓器に影響を与えます!



(図) 飲酒による全身の臓器への影響 (厚生労働省、2003)

未成年者を飲酒の害から守るための社会的対策を知ろう!

未成年者飲酒禁止法ってどんな法律だろう?

20歳未満は飲酒することを禁止した法律です。

未成年者飲酒禁止法(抜粋)

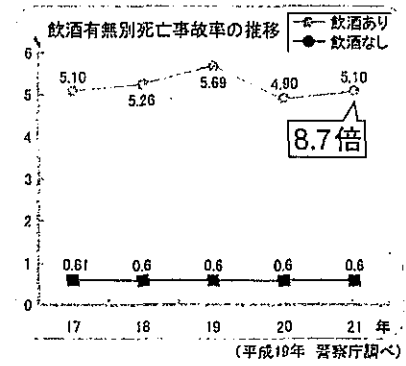
大正11年3月20日法律第二十号
昭和13年12月12日法律第一五二号

- 第1条 満20年に至らざる者は酒類を飲用することを得ず
- 2 未成年者に対して親権を行ふ者若しくは親権者に代りて之を監督する者未成年者の飲酒を知りたるときは之を制止すべし
- 3 営業者にして其の業態上酒類を販売又は供与する者は満20年に至らざる者の飲用に供することを以て酒類を販売又は供与することを得ず
- 4 営業者にして其の業態上酒類を販売又は供与する者は満20年に至らざる者の飲酒の防止に資する為年齢の確認其の他の必要なる措置を講ずるものとす
- 第2条 満20年に至らざる者か其の飲用に供する目的を以て所有又は所持する酒類及其の器具は行政の処分を以て之を没収し又は廃棄其の他の必要なる処置を為さしむることを得ず
- 第3条 第1条第3項の規定に違反したる者は50万円以下の罰金に処す
- 2 第1条第2項の規定に違反したる者は科料に処す

column

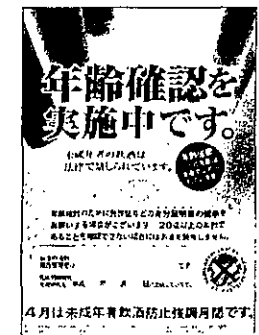
飲酒運転の危険

平成18年8月に福岡県で幼児3人が死亡する飲酒運転事故が発生するなど、飲酒運転による悲惨な事故が後を絶たない状況です。そのため、飲酒運転に対する罰則が平成19年9月に厳しくなりました。



◎年齢確認実施中!

国税庁が中心となって作成したポスターです。コンビニエンスストア等に掲示され、未成年者の飲酒防止を広く呼びかけています。



飲酒運転をした場合は、飲酒していなかった場合と比較して死亡事故率(事故を起こした中で死亡事故となった割合)が8.7倍です。

健康を阻害する要因

生活習慣病

子どものころからの生活習慣は健康と密接な関係があります。私たちの国での死亡原因は、がん(悪性新生物)、心疾患、脳血管疾患で60%近くを占めており、これらを三大死亡原因と呼んでいます。これらの病気は、いずれも食事、運動、休養(睡眠を含む)、喫煙や飲酒などの生活習慣と深いかわりがあるため、生活習慣病と呼ばれています。

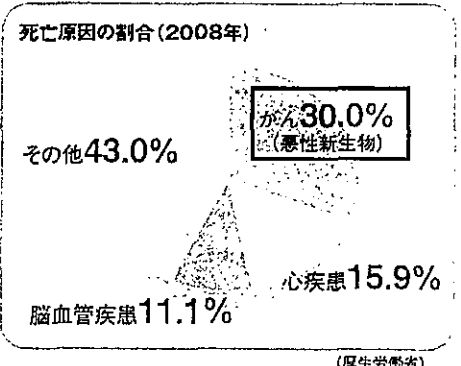
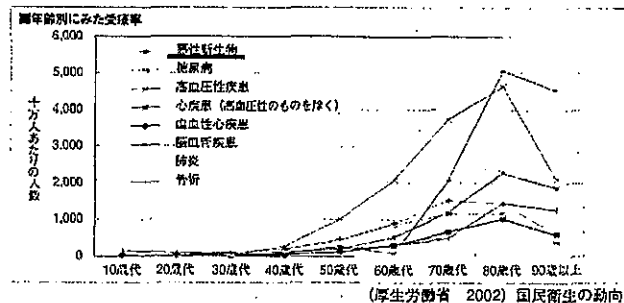
食習慣: 2型糖尿病、肥満、高脂血症、高尿酸血症、循環器病、大腸がん、歯周病など

運動習慣: 2型糖尿病、肥満、高脂血症、高血圧症など

喫煙: 肺がん、循環器病、慢性気管支炎、肺気腫、歯周病など

飲酒: 肝障害など

年齢別に受診率をみると年齢が高くなるにしたがって高くなっています。また、疾患別にみると循環器系の疾患(脳血管疾患、高血圧性疾患、心疾患)が高くなっています。



プレスローの7つの生活習慣

肥満症、高血圧、また糖尿病などの生活習慣病は、環境や生まれつきの遺伝的な要素も関係していますが、食習慣、運動習慣、睡眠、ストレス、休養のとり方などの生活習慣が大きくかかわっています。生活習慣について、30年以上前に米国のプレスロー教授が行った研究結果から、「プレスローの7つの健康習慣」として広く世界に知られているものがあります。

プレスローの7つの健康習慣

- (1) 喫煙をしない
- (2) 定期的に運動をする
- (3) 飲酒は適量を守るか、しない
- (4) 1日7~8時間の睡眠を
- (5) 適正体重を維持する
- (6) 朝食を食べる
- (7) 間食をしない



これは、プレスロー教授が、生活習慣と身体的健康度(障害、疾病、症状など)との関係を調査した結果に基づいて提唱されたものですが、この7つの健康習慣の実践の有無によって、その後の寿命に影響することが分かっています。例えば、45歳の男性において、7つの健康習慣のうち、6~7つを実施している人の場合は、平均あと約33年生きられますが、実施していない、もしくは3つ以下を実施している人の場合には、平均あと約22年しか生きられない、といったことです。日ごろの生活習慣によって、寿命が左右されるのです。

青少年の危険行動

アメリカで青少年の健康問題を分析したところ、次のような行動とかわりがあることがわかりました。

- 自殺や他殺、不慮の事故に関係する行動
- 喫煙
- 飲酒、薬物乱用
- 性行動
- 健康に良くない食行動(望まない妊娠、HIVを含む性感染症)
- 運動不足

アメリカでは、10歳から24歳の若者の死亡の70.8%がわずかに4つの原因で占められています。交通事故32.3%、不慮の事故11.7%、他殺15.1%、自殺11.7%となっています。また、健康にかかわる社会問題として、1年間で15歳から19歳までの未成年の女性の87万人が妊娠をしています。また、10歳から19歳の若者の300万人が性感染症に感染しています。

これらの危険行動のきざしは、思春期のころから表れます。年月を経るとともに、改善が難しくなり、より強い習慣となってしまいます。

健康な生活を送るために

人の行動を規定する要因

今までは、健康に関する知識をもっていれば、私たちは健康を保持増進するための行動をとることができると思われてきました。

しかし、私たちの行動は、知識のみに左右されるわけではありません。

行動には様々な要因が関連しています。

人の行動を規定する要因

動機付けにかかわる要因

知識、態度、信念、価値観

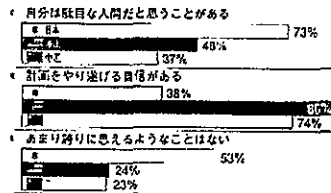
動機を行動へと結びつける要因

- 仲間からの誘いを断る能力
- たばこやアルコールなどの広告を分析する能力
- 健全な自尊心の形成、意志決定、目標設定、ストレス対処、コミュニケーション能力など

行動の持続にかかわる要因

- 仲間の行動や態度
- 教師の行動や態度
- 家族の行動や態度

日米中の高校生比較調査



生きる力

こうした中で、健康な行動をとるためには、知識とともに意志決定や目標設定など日常生活で生じる様々な問題や要求に対し、建設的かつ効果的に対処するための資質や能力が必要です。

それらは、以下のとおりです。

- ①自分自身を大切にすることができる (健全な自尊心の形成)
- ②物事を様々な角度から慎重に考え、判断することができる (意志決定)
- ③目標を決めてそれを実現することができる (目標設定)
- ④日常的に起こるストレスに適切に対応できる (ストレスへの対処)
- ⑤家族や仲間とよく話し、良い人間関係を保つことができる (コミュニケーション)

生きる力は自分らしい
より良い生き方にかかわるものです

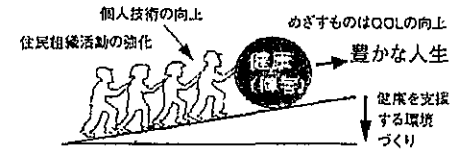
豊かな人生をめざして

ヘルスプロモーション

健康の保持増進を図るため、ヘルスプロモーションという理念がWHO (世界保健機関) によって提唱されています (オタワ憲章 1986年)。

ヘルスプロモーションとは、「人々が自らの健康をコントロールし、改善できるようにするプロセスである」とし、健康を保持増進するためには個人の努力が必要であるとしています。また、それを可能にするための環境づくりに行政や地域の政策も大切になってきます。

■ヘルスプロモーションの考え方 (概念図)



(島内 1987, 吉田・鶴内 1995を改竄)

ヘルスプロモーションの理念

豊かな人生

(QOL: Quality of Life)

寿命が長くなると病気になることも増えます。病気や障害があってもそれらと上手に付き合っ、生きがいをもって豊かな人生を送ることが大切であると考えられるようになってきています。

健康日本21

わが国では、以下の項目について健康行動目標を定めています。

- ①栄養・食生活
- ②身体活動・運動
- ③休養・こころの健康づくり
- ④たばこ
- ⑤アルコール
- ⑥歯の健康
- ⑦糖尿病
- ⑧循環器病
- ⑨がん

健康日本21は、新世紀の道標となる健康施策、すなわち、21世紀において日本に住む一人ひとりの健康を実現するための、新しい考え方による国民健康づくり運動である。これは、自らの健康観に基づき一人ひとりの取り組みを社会の様々な健康関連グループが支援し、健康を実現することを理念としている。この理念に基づいて、疾病による死亡、罹患、生活習慣上の危険因子などの健康に関わる具体的な目標を設定し、十分な情報提供を行い、自己選択に基づいた生活習慣の改善および健康づくりに必要な環境整備を進めることにより、一人ひとりが稔り豊かで満足できる人生を全うできるようにし、併せて持続可能な社会の実現を図るものである。

(厚生労働省)

第2章 喫煙、飲酒と健康

たばこの煙に含まれる有害物質

たばこの煙には4,000種類以上の化学物質が含まれています。そのうち、たばこの健康被害の原因となる有害物質は、現在分かっているだけでも200種類以上あります。喫煙は、がんをはじめとして、様々な病気の引き金となることが明らかになっています。WHOの発表によると、たばこは世界で年間500万人の死亡原因になっています。このまま対策を講じなければ、2030年にはたばこ関連疾患による死者は、年間約1,000万人になると推定されます。

●有害物質は、次の4種類に大別されています。

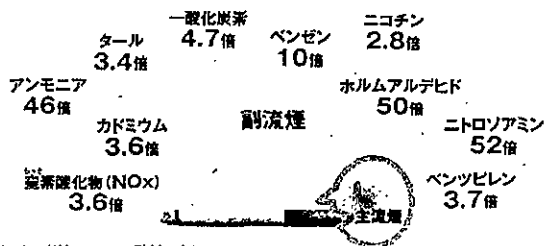
タール…様々な有害物質が混じり合ったものの総称で、含まれる「発がん物質」の数は数十種類。特に、ニトロソアミンとベンツピレンは、細胞内のDNAに損傷を与え、細胞をがん化させると言われています。低タールのたばこでも、発がんの危険性はあまり変わりません。

ニコチン…血管を収縮させるため血液の流れが悪くなります。また、依存性があるので喫煙の習慣をやめたくてもやめられなくなります。

一酸化炭素…赤血球に結びつき、酸素の運搬を妨げます。全身の細胞を酸欠状態にします。

微細粒子…刺激によりせきやたんを引き起こします。

主流煙、副流煙(数倍は主流煙に対する副流煙の含有量)



※主流煙…喫煙者が、直接吸い込む吸性の煙。

※副流煙…点火部から立ち上がる煙。

有害物質は主流煙より多く、アルカリ性で目や鼻の粘膜を刺激する。

旧厚生省「喫煙と健康」

●毎日の喫煙は病気の原因

病気	喫煙者(%)	非喫煙者(%)
肺癌	71.5	(1,454)
末梢血管の疾患	64.7	(30)
動脈硬化	50.5	(99)
食道がん	47.5	(439)
肺炎、元々気管支炎	47.5	(312)
胃潰瘍	33.2	(453)
くも膜下出血	32.2	(211)
虚血性心疾患	31.4	(9,170)
肝臓がん	28.3	(768)
口内がん	25.5	(922)
胃がん	25.5	(3,414)

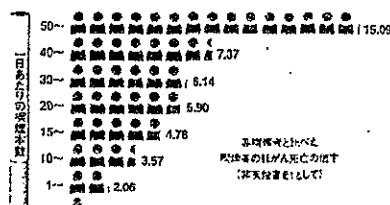
がんやその他の病気で死亡した人の中で毎日喫煙していた人の占める割合

※観察人:1,709,273人の男性/観察年:1966~1982年/ ()内の数字は、死亡者数

(計数調査1966~1982年/中山 1990年)

(平山 1987年、予防がん学、その新しい展開、メヂサイエンス社(東京)1987年)

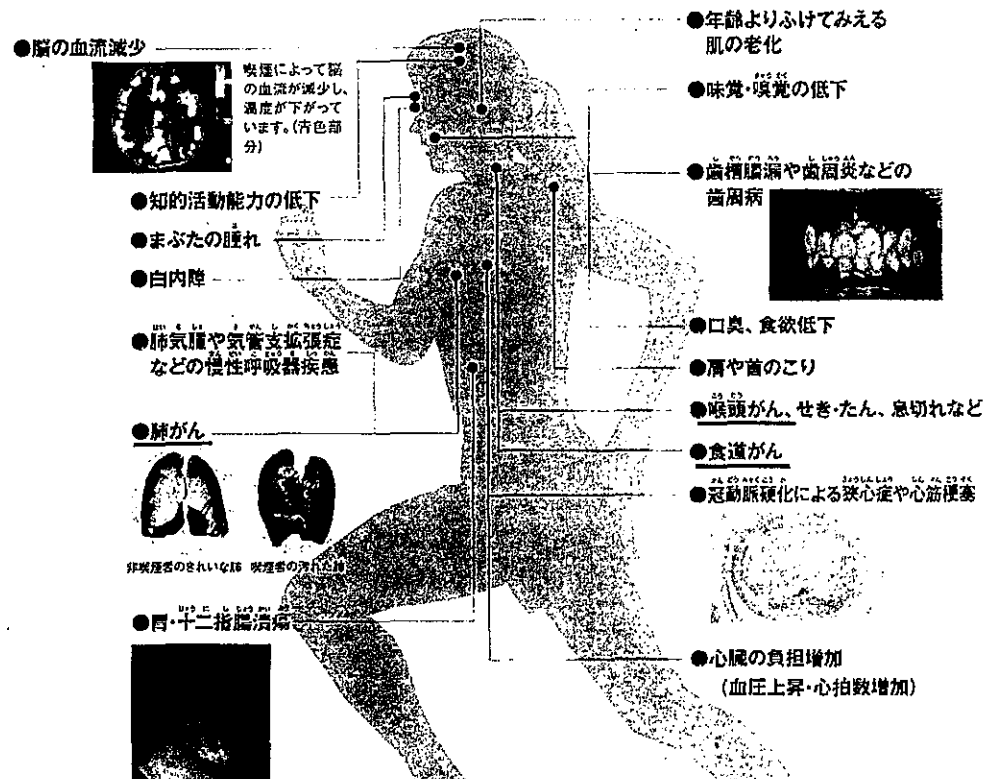
●1日50本以上吸う人の肺癌死亡率は、吸わない人の15倍以上!



※相対率とは、非喫煙者の肺癌死亡率を1としたときの喫煙者の死亡率

喫煙による体への影響

喫煙をすると、体に様々な悪影響が出ますが、長い間吸い続けると、さらにその影響は深刻になります。



長期間続けたときの影響

- 喫煙関連3大疾患…**がん**・虚血性心疾患(狭心症・心筋梗塞など)・慢性閉塞性肺疾患(肺気腫など)になりやすい。
- 呼吸器の障害…せき・たんが多くなり、肺が起きやすい。
- その他、胃などの消化器をはじめ、全身に多くの疾患や身体症状が現れる。

すぐ現れる影響

- 口臭、髪や服へのおい付着。
- 脳の働きの変化…ニコチンが中枢神経系に作用し、量によっては興奮・鎮静などの精神影響が現れる。
- 皮膚や胃粘膜の変化…皮膚や胃粘膜の血流量が減り、肌の老化を促進したり胃潰瘍の原因となる。
- 心臓の負担増加…ニコチンや一酸化炭素の影響により、心臓の負担が増える。

写真提供: 徳野 敬徳 柳井英雄 若原 崇 水戸武司 藤田 守

受動喫煙の問題

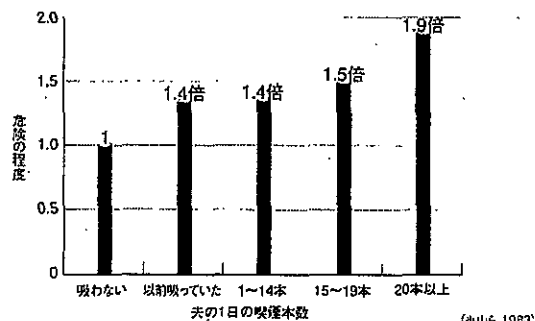
受動喫煙と環境たばこ煙

喫煙者の近くにいる人は、たばこの煙を吸い込むことになります。これを「受動喫煙」と言い、吸わない人にも大量の有害物質による影響を与えます。また、副流煙と、いったん喫煙者に吸われた後に吐き出された煙が混じり合っ、生活空間を汚染し受動喫煙の原因となるものを「環境たばこ煙」と言います。室内の環境たばこ煙は、たとえ換気があっても強い刺激作用を及ぼすことから、最近、特に問題となっています。

受動喫煙の害

たばこを吸わなくても煙を吸うだけで肺がんの危険性が増える！

わが国における夫の喫煙量別にみた非喫煙の妻の肺がん死亡率の関係



夫が喫煙しない場合の非喫煙の妻の肺がん死亡率を1とした場合、夫が20本以上喫煙する場合の非喫煙の妻の肺がん死亡率は1.9倍となっています。

妊婦や乳幼児の母の喫煙

女性の喫煙は、月経不順や不妊症の原因になります。また、妊婦がたばこを吸うと、低出生体重児（出生時体重2,500g未満）が生まれやすくなったり、流産や、出生後間もなく死亡する乳幼児突然死症候群が起りやすくなります。乳幼児をもつ女性の喫煙は、たばこの煙と母乳の両方から乳幼児に悪影響を与えることになります。



たばこの歴史と新しい動き

アメリカ大陸からヨーロッパへ上陸。
紙巻たばこの発展で世界に広がる。

1400~1800年代

- 1492年 コロンブスがメキシコからスペインへたばこを持ち帰る。
- 1543年 鉄砲とともにたばこが日本へ伝来。
- 1856年 クリミア戦争を契機に紙巻たばこ（シガレット）発展。
- 1889年 ニコチンの自律神経への作用発見。

たばこの危険性明らかに。規制進む。

1900~2000年代

- 1900年 日本で未成年者喫煙禁止法施行。
- 1966年 アメリカ政府、すべての紙巻きたばこの包装に健康警告表示。
「紙巻たばこ喫煙はあなたの健康に危険をもたらすかもしれない。」
- 1971年 アメリカで、ラジオ、テレビによる紙巻たばこ広告禁止。
- 1975年 WHO専門委員会「喫煙とその健康に及ぼす影響」報告。
- 1987年 公衆衛生審議会報告「喫煙と健康問題に関する報告書（たばこ白書）」で、煙の有害性やがんへの影響などが明らかに。
- 2001年 カナダで写真入りのたばこ警告表示（16種）を開始。
- 2003年 WHO総会、喫煙による健康被害の防止を目指す。
「たばこ規制枠組条約」*採択。
- 2003年 経産省違法法施行。
- 2004年 日本は世界で19番目に「たばこ規制枠組条約」*批准。
- 2005年 たばこの規制枠組条約発効。



(WHO)

*「たばこ規制枠組条約」 「たばこの規制に関する世界保健機関枠組条約」の略称
健康被害の大きいたばこの消費を減らそうと、WHOは2003年5月の総会で、たばこの広告や販売を規制する条約を全会一致で採択しました。これにより条約が締結されてから5年以内に、たばこの広告の原則禁止や包装面3割以上の健康被害の警告表示を行うなど、生産者から消費者、消費者まで幅広く規制する内容となっています。たばこ規制枠組条約は、2005年2月から発効され、日本でも広告の規制や警告表示の強化などの対策をとっています。

2 長期にわたる大量飲酒が引き起こす影響

脳への影響

アルコールは、脳の神経細胞に影響を及ぼし、その結果、脳が縮んでいきます。脳に対するアルコールの影響は、未成年者で特に強いことが知られています。



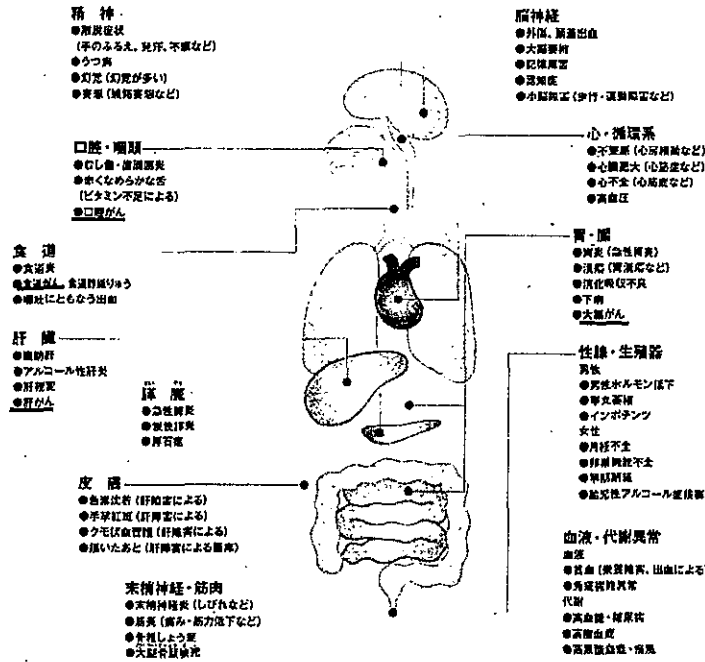
正常な脳のCT

アルコール依存症患者の脳のCT：(A)とはほぼ同じ高さの位置の断面) 脳の外側に溝が深くなり、中央の深い部分(脳室)が広がり、脳が全体に縮んでいます。

正常な脳のCT：(A)に比べてやや低い位置の断面。

アルコール依存症患者の脳のCT：(C)とはほぼ同じ高さの位置の断面) 脳の外側に溝が深くなり、中央の深い部分(脳室)が広がり、脳が全体に縮んでいます。

長期にわたる大量飲酒が引き起こす病気



(原口 下丸 著「アルコールと健康」(金沢医科大学出版部、2003)

飲酒の害に対する社会的対策

未成年者飲酒禁止法

20歳未満は、飲酒することを禁止した法律です。

未成年者飲酒禁止法 (抜粋)

大正11年3月30日法律第二十号
 昭和改正 平成13年12月12日法律第一五二号

- 第1条 満20年に至らざる者は酒類を飲用することを得ず
- 2 未成年者に対して酒類を行ふ者は親権者に代りて之を監督する者未成年者の飲酒を知りたるときは之を制止すへし
- 3 営業者にして其の業態上酒類を販売又は供与する者は満20年に至らざる者の飲用に供用することを知りて酒類を販売又は供与することを得ず
- 4 営業者にして其の業態上酒類を販売又は供与する者は満20年に至らざる者の飲酒の防止に資する為年齢の確認其の他の必要なる措置を講ずるものとす
- 第2条 満20年に至らざる者か其の飲用に供する目的を以て所有又は所持する酒類及其の器具は行政の処分を以て之を没収し又は廃棄其の他の必要なる措置を偽らさむることを得
- 第3条 第1条第3項の規定に違反したる者は50万円以下の罰金に処す
- 2 第1条第2項の規定に違反したる者は科料に処す

飲酒運転は法律で厳しく取り締まられています

交通事故では、子どもや高齢者のいわゆる交通弱者が被害に遭うことがあります。飲酒運転が原因で平成18年8月に福岡県で幼児3人が死亡する悲惨な事故が発生しています。そのため、飲酒運転に対する罰則が平成19年9月に厳しくなりました。

飲酒運転は運転者だけでなく、酒気を帯びているもので飲酒運転を行うおそれのあるものに対して車や酒を提供した人にも厳罰があります。また、運転者が酒に酔ったり酒気を帯びたりしていることを知りながら運転の要求や依頼をして同乗することも禁止されています。

	運転者が酒酔い運転*の場合	運転者が酒気帯び運転**の場合
運転者本人	5年以下の懲役又は100万円以下の罰金	3年以下の懲役又は50万円以下の罰金
車の提供者		
酒類の提供者	3年以下の懲役又は50万円以下の罰金	2年以下の懲役又は30万円以下の罰金
同乗者		

運転者が飲酒検知(呼吸検査)を拒否した場合、3か月以下の懲役又は50万円以下の罰金が課せられます。

* 酒酔い運転・・・飲酒により正常な運転ができないおそれがある状態で運転
 ** 酒気帯び運転・・・呼吸中のアルコール濃度が0.15mg/l以上ある状態で運転

喫煙、飲酒 Q&A

Q1

たばこの健康影響にはどんなものがありますか？

A 喫煙関連三大疾患であるがん、虚血性心疾患（狭心症・心筋梗塞など）、慢性閉塞性肺疾患（肺気腫など）になりやすいことが知られています。また、それ以外にも様々な健康影響が知られています。これは、たばこの煙の中に4,000種類以上の化学物質が含まれ、そのうち200種類以上が有害物質だからです。成長の途中にある未成年者にとって喫煙は特に害が大きいので法律で禁止して未成年者を守っています。

Q2

たばこを吸うと、運動を持続する力がなくなると聞きましたが…？

A 運動を持続する力、学習能力も低下します。たばこを吸うと脳の働きや皮膚、胃の血液の流れが変化したり、心臓の負担が大きくなったりします。そのため、長く運動し続ける力がなくなるなど、体力も衰え、せきやたんが出たり、息切れしやすくなります。

Q3

たばこには依存性があると聞きましたが…？

A はい、あります。たばこのニコチンに依存性（強い習慣性）があります。たばこを吸いたいと思ったとき、それを抑えることができなくなってしまいます。これが、ニコチン依存症です。喫煙を続けていると、たばこがないとイライラするなどの不快な症状が現われ、なかなかやめられなくなってしまいます。最近はやめられない人のために、医療機関で禁煙指導が提供されています。

Q4

アルコールの健康影響にはどんなものがありますか？

A アルコールの健康影響は脳だけでなく、肝臓や性腺など様々な臓器に影響を与えることが知られています。特に未成年からの飲酒は健康影響が大きいことが知られています。また、大量飲酒により意識がなくなって死亡することもあります。このため法律で禁止して未成年者を守っているのです。

Q5

アルコールは学習能力や注意力に悪い影響がありますか？

A アルコールを飲むと学習能力、特に記憶力が大きく低下します。また、学習能力だけでなく、正常な感覚を麻痺させるので、注意力やスピード感覚が低下して交通事故につながる危険な運転をするようになります。

Q6

アルコールも飲む習慣ができてしまうとやめられないと聞きましたが…？

A はい、アルコールにも依存性（強い習慣性）があるからです。アルコールをたくさん飲む習慣ができてしまうと、アルコールなしでは生活できないようなアルコール依存症になります。若い時からアルコールを飲み始めた人はアルコール依存症になりやすいことが分かっています。アルコール依存症になると自分自身が苦しいだけでなく、家族やまわりの人たちにも苦しみや悲しみを与えます。

下記ホームページも参考にしてください

財団法人 日本学校保健会

<http://www.hokenkai.or.jp/3/3-5/3-5-frame.html>

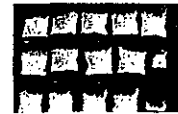
乱用される薬物の種類

薬物乱用は一度でも犯罪です

薬物乱用とは、薬物を不正な目的や方法で使用することを言います。医薬品を医療目的以外で使用したり、医療目的でない薬物を不正に使用したりすることなども含みます。

乱用される薬物はいずれも依存性があります

●覚せい剤
中枢神経が興奮し、気分が高揚して、疲労がとれたように感じますが、薬が切れるとその反動で、強い疲労感や倦怠感、脱力感が襲ってきます。繰り返し使用していると、中枢神経に異常をきたし、幻覚や妄想を伴う覚せい剤精神病になります。大量に摂取すると死んでしまうことがあります。



●シンナー等有機溶剤
急激に脳血管状態となり、大量に摂取すると、呼吸困難に陥り死に至ります。情緒不安定、無気力となり、幻覚や妄想が現れて、有機溶剤精神病になります。



●大麻（マリファナ）
感覚が異常になり、幻覚や妄想が現れます。乱用を続けていると無気力になり大麻精神病になります。生殖機能の低下、月経異常を引き起こすとの報告もあります。

●コカイン

覚せい剤とほとんど同じ作用を示しますが、効果が迅速で強烈です。大量摂取すると虚脱発作が繰り返して起こり、死んでしまうこともあります。幻覚や妄想が現れて、コカイン精神病になります。



●ヘロイン

落ち着いたような気分を味わいますが、薬が切れると嘔吐や虚脱などの激しい退薬症状（離脱症状）に陥ります。大量に摂取すると、呼吸困難に陥り、死んでしまうこともあります。



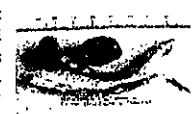
●LSD

幻覚が現れます。色彩感覚が麻痺し、空間が歪んだような感覚に陥ります。転落などの事故死の原因になります。



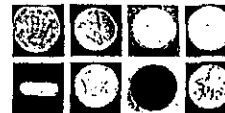
●マジックマッシュルーム

サイロシン、サイロシジンなどの幻覚を引き起こす麻薬成分として含まれており、LSDと似た作用を示します。麻薬原料植物として規制されています。

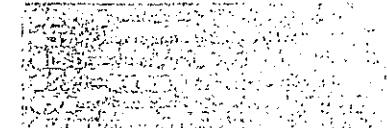


●MDMA

覚せい剤とほとんど同じ作用とLSDのような幻覚作用があります。急性中毒で、死んでしまうことがあります。



薬物は別の呼び名（隠称）で呼ばれている場合があります



（写真：関東信越厚生局麻薬取締部 近畿厚生局麻薬取締部）

乱用される薬物は、いずれもとても危険な薬物です！

AEDの基礎知識

AEDの必要性

「AED」とは、Automated External Defibrillatorの頭文字をとったもので、「自動体外式除細動器」ともいいます。

AEDは多くの突然死の原因となる心臓の危険な状態（心室細動*）を「自動」的に判断し、電気ショックを与えて取り「除」いてくれる機械のことで、

日本では、救急車を呼んでから到着するまでに平均6分以上かかるというのが現状です。ところが、心室細動に対する救急処置は一分一秒を争います。心室細動を起こしてから3分以内にAEDを使えば蘇生率は70%ですが、救急車を待って6分後に除細動を行っても35%しか助かないと言われてます。

したがって、医師や救急救命士だけでなく、現場に居合わせた一般の人々がAEDを使用することによって、心室細動による突然死から人を救うことができるのです。



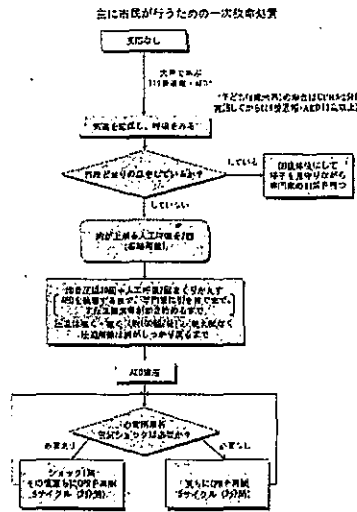
AEDの使用方法

AEDは、誰でも、の扱い方はこんなに簡単。しかも、機械がすべて指示してくれます。

1. **電源スイッチを入れる**
AED本体つきまわすケースから取り出します。そして、電源スイッチを入れます。（赤いボタンを押し、自動的に電源が入る機種もあります。）すでに音声による指示がなされています。
2. **電極パッドを貼る。**
パッドを袋から出して、シールをはがし、図で示された場所に貼るのを間違えて、しっかり貼ってください。
3. **患者から離れる。**
電気ショックを与える必要があるかどうかを判断するために、機械が自動的に心電図の検査を行います。この人が呼吸を続けていると正しい検査ができません。
4. **AEDから指示が出たら除細動ボタンを押す。**
心臓の分析が終われば電気ショック（除細動）が必要と判断すれば、除細動ボタンを押すように機械が音声で指示を出します。その指示にしたがって、除細動ボタンを押してください。

AEDの電源を入れたら、パッドも貼ったままにして、検査を受け持つ。

*「心室細動」とは、心臓が小刻みにけいれんし、血液を全身に送り出すことができなくなる危険な状態で、この状況がしばらく続けば、やがて心臓は完全に停止し、死に至る。



日本救急医療財団心肺蘇生法委員会

がんの基礎知識

がんとは

人は多くの細胞からできています。細胞は分裂して増え、古い細胞と入れ替わります。しかし、遺伝子に突然変異を起こした一部の細胞は死ぬことなく、とめどなく分裂をくり返し続けます。この細胞ががん細胞です。がん細胞が増殖を続け、体の器官をおかしてしまう病気をがんと言います。

がんは体の様々な器官にできますが、代表的ながんは、胃がん、肺がん、大腸がん、肝臓がん、乳がん、血液のがん（白血病など）、子宮がんなどです。

がんの予防

がんは、予防することができる病気です。これまでの研究から、がんの原因の多くはたばこや飲酒、食事などの日常生活習慣にかかわるものとわかっています。1996年に発表されたアメリカにおける研究で、アメリカ人のがん死亡の原因では、喫煙（30%）、食事（30%）、運動不足（5%）、飲酒（3%）の合計で全体の68%になりました。がんによる死亡は、これらの生活習慣の見直しによってある程度予防できたものと考えられます。生活習慣や環境は国によって異なり、がんの原因の割合も国によって異なりますが、生活習慣の改善で多くのがんが予防できることについては、日本でもアメリカと同様です。

がんを防ぐための12か条（国立がんセンター）

1. バランスのとれた栄養をとる
2. 毎日、変化のある食生活にする（ワンパターンにしない）
3. 食べすぎを避け、脂肪はひかえめにする
4. お酒はほどほどにする
5. たばこは吸わない
6. 食べものから適量のビタミンと繊維質のものを多くとる（緑黄色野菜をたっぷりとる）
7. 塩辛いものは少なめに、熱いものはさましてから食べる
8. 焦げた部分は捨てる
9. かびの生えたものに注意する
10. 日光に当たりすぎない
11. 適度にスポーツをする
12. 手を清潔にする

がんの検診

我が国では、地域の保健所などにおいて、住民向けの検診などが行われています。健康を保つためには病気を早期に発見し、早期に治療することが大切です。そのためには定期的な検診などを受けることが必要です。

がんも検診を受け、早期に発見し、治療することが大切です。そうすれば、完全に治せる可能性が高いからです。

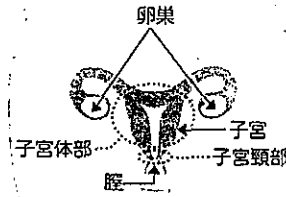
現在、市町村で行われているがん検診は以下の通りです。

種類	対象者	受診間隔
胃がん検診	40歳以上	年1回
子宮がん検診	20歳以上	2年に1回
肺がん検診	40歳以上	年1回
乳がん検診	40歳以上	2年に1回
大腸がん検診	40歳以上	年1回

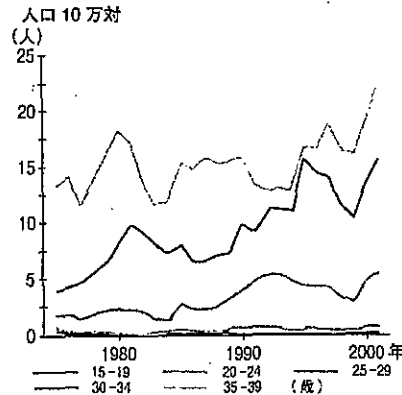
若い年齢でのがん患者の増加

子宮頸がん

子宮のがんは、胎児が育つ場所（子宮体部）にできる「子宮体がん」と子宮の出口の部分（子宮頸部）にできる「子宮頸がん」に分かれます。子宮頸がんは、ウイルス（ヒトパピローマウイルス）の感染が主な原因とされ、最近では20～30代の患者が増えています。

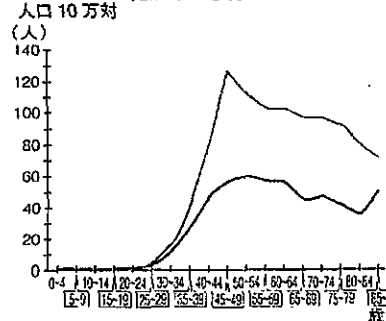


子宮頸がんの患者数



資料：国立がんセンターがん対策情報センター

乳がんの患者数



資料：国立がんセンターがん対策情報センター

乳がん

乳がんは乳腺（母乳を作る組織）のがんで、30歳代から患者が増加します。患者数も以前に比べて増加傾向にあり、若い年齢層でも増えています。

乳がん患者の増加の背景にあるのは、日本人の生活習慣や食生活の欧米化が要因と考えられています。また、飲酒の習慣や経口避妊薬の使用によって乳がんになりやすくなるといわれています。一方で、適度な運動が乳がんの予防に効果があると言われていています。

乳がんも検診によって早めのがんを発見できる病気なので、検診を受けることが大切です。

健やかな出産のために

将来、結婚して妊娠が判明したら、自分の住んでいる市区町村の窓口でできるだけ早く妊娠の届出を行いましょう。窓口では、母子健康手帳の交付とともに、妊婦健康診査を公費の補助で受けられる受診券や、保健師等による相談、母親学級・両親学級の紹介、各種の情報などを受けることができます。

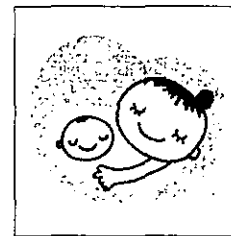
妊婦健康診査

妊娠・出産は妊産婦の心身に大きな負担となります。妊娠の経過に伴う体の変化や症状に対応できず、心身が不安定になることがあり、そのような妊産婦の健康状態や生活行動が胎児の健康にも大きな影響を与えることになるからです。

そのために、少なくとも毎月1回は医療機関などで妊婦健康診査を受ける必要があります。妊婦健康診査では、妊婦さんの健康状態やお腹の赤ちゃんの育ち具合をみるため、身体測定や血液・血圧・尿などの検査をします。こうすることで、病気などに早く気づき、早く対応できるのです。

マタニティマーク

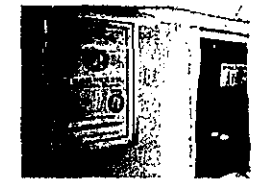
—妊産婦に優しい環境づくりを目指して—



マタニティマーク



駅構内に掲示されている発券がスター



優先席付近に掲示されている優先がスター

「電車・バス等では、優先して席を譲る。乗降時に協力する。」
「お手伝いしましょうか?のやさしい一言。」など、妊産婦さんへの思いやりある気遣いを心がけましょう。