

「すこやかほっかいどう10カ条」 第8回

いつもエンジョイ、吸わない・飲まない青春!

文=清水 雅代(保健師)



▲体に良い影響は一つもありません

最

最近、たばこの害について見直され、色々な施設において禁煙・分煙がすすみ、愛煙家の方たちは肩身が狭い思いをする時代になりましたね。北海道の健康づくりの取組の方向性や目標を定めた「すこやかほっかいどう21」では、今回の改正で特に未成年者への禁煙・禁酒対策について明記されるようになりました。

心身ともに発達途上にある子どもの喫煙や飲酒は、成人を

過ぎてからの喫煙や飲酒以上に健康への影響が大きいこと、子どもは意思決定や行動選択の資質・能力が充分育っていないことや自己の生活習慣が確立されていないことから、未成年者の喫煙・飲酒は法律で禁じられています。

タバコは肺がんや動脈硬化を引き起こす元になり、体に良い影響は一つもないと言われています。また、吸っている人だけではなく、周囲の人が煙を吸い込むことで健康を害する危険性も指摘されています。飲酒は適量であれば「百薬の長」と言われ、血液循環が良くなり体にも良いと言われていますが、度を超すと体にも悪影響を及ぼしますし、思考力・判断力にも影響がでます。最近では、飲酒による事件を目にすることも多くなりましたね。



妊娠期における喫煙や飲酒は胎児に大きな影響を与えます

このように、飲酒や喫煙の害について大人が正しく理解し、子どもたちに伝えていくことが大切です。

また、最近では妊娠期における喫煙・飲酒が胎児に及ぼす悪影響についてもいわれており、妊娠期、できれば妊娠する前から禁酒・禁煙が大切です。たとえ1本のタバコやコップ1杯のビールでも胎児にとっては大きな影響を与えることとなります。低出生体重、胎児性アルコール症候群

や脳に障害を受ける危険性も指摘されています。

未成年や妊婦の方は喫煙・飲酒は絶対にしてはいけないことが大切です。それ以外の大人も正しく行動し、未成年者には喫煙や飲酒を勧めないようにしましょう。

健康に関する事で何か気になることがあれば、すこやか健康センターまでお気軽にお問い合わせください。毎月1回定例健康相談も実施しています。(詳しくは19ページ)