

スポ医科Dr.が教える健康な身体づくり方

飲酒と喫煙

横浜市スポーツ医科学センター 診療部長 長嶋 淳三



① 飲酒

「酒は百薬の長」と昔から言われてきましたが、さまざまな科学的な研究結果から、近年では否定的になっています。確かに飲酒には、ストレス解消、多幸感、体温の上昇などの効果はありますが、どれも一時的なものです。2015年の英国での調査では、飲酒と死亡率低下の関連は主に65歳以上の女性に限られ、他の年齢・性別群ではほとんど、または、全く認められませんでした。この研究結果からは「適量飲酒」の根拠は無くなったと結論付けています。

一番の問題は少量飲酒(エタノール20g/日が目安)に留まらず、多量飲酒(エタノール60g/日以上)に至り、アルコール依存症に陥る方が多いことです。2003年に実施された全国成人に対する実態調査によると、多量飲酒の人は860万人、アルコール依存症の疑いのある人は440万人、治療の必要なアルコール依存症の患者さんは80万人いると推計されています(アルコール研究と薬物依存40: 455-470, 2005)。

多量飲酒は喫煙と同じく、自身の健康を害するだけでなく、(1)傷害(他者への暴力や交通事故など)(2)犯罪(3)家庭不和(4)経済的損失(5)コミュニティーの結束の低下などの社会的な被害性が高く、英国での研究(Lancet 2010; 376: 1558-1565)では、アルコールは最も有害な薬物で、その有害性はコカインやたばこの約3倍であると報告されています。「健康日本21」における飲酒許容量の指針を図1に示しますが、飲酒習慣のない人に対しては飲酒を推奨しないことが明記されています。図2に飲酒の許容量目安の計算方法を示します。ご自分のお飲みになる酒類に表示されているアルコール度数を

ご確認の上、許容量以下の摂取を心がけ、できれば断酒を目指しましょう。

図1 「健康日本21」における飲酒許容量

厚生労働省が推進する国民健康づくり運動「健康日本21」によると、「節度ある許容範囲の飲酒」は1日平均純アルコールにして約20g以下であるとされています。また、下記に留意する必要があるとしています。

1. 女性は男性よりも少ない量が適当である
2. 少量の飲酒で顔面紅潮を来す等、アルコール代謝能力の低い者では、通常の代謝能力を有する人よりも少ない量が適当である
3. 65歳以上の高齢者においては、より少量の飲酒が適当である
4. アルコール依存症者においては適切な支援のもとに完全断酒が必要である
5. 飲酒習慣のない人に対してこの量の飲酒を推奨するものではない

図2 飲酒の許容量目安

- 純エタノール(エチルアルコール) 20g/日以下
- $20 \div \text{アルコール}\% (\text{度数}/100) = \text{許容ml}$
- 例) ビールでアルコール度数が5度なら:
 $20 \div 0.05 = 400 \text{ ml/日}$ が許容量目安となります。

② 喫煙

喫煙は「百害あって一利無し」であることは、今も常識であります。煙草の有害物質は、がんや動脈硬化の原因となることは明らかで、受動喫煙の問題から社会的な分煙・喫煙禁止区域の設定などが進んでいます。喫煙習慣は「ニコチン依存症」という薬物依存状態であり、薬物依存



わかば犬猫病院

横浜西口駅前

Tel.045-321-6112

URL: <http://www.wakaba-dogcat.jp>
Ameblo: <http://ameblo.jp/wakaba-ah/>



かけがえのない大切な家族が
健やかに過ごせますように。
みなさまの身近な相談相手でありたい...
そんな地域密着の犬猫病院です。
どうぞご相談でもお気軽にお越し下さい。

● 診療内容

一般診療、予防、生活指導、健康検診、検査、手術、歯科処置、薬浴など。
シャンプーやトリミング、日中のお預かりもしておりますのでお気軽にどうぞ。

● 診療時間のご案内

	月	火	水	木	金	土	日
9:00~ 17:00							—

※祝日はお休みです



Access

横浜駅西口の「ザ・ダイヤモンド地下街」を通り、「南12番出口」より地上に出て左に向かいます。
「鶴屋町3丁目交差点」の歩道橋を渡り「おたからや(2店舗並びの左側)」様のある「若葉ビル3階」です。

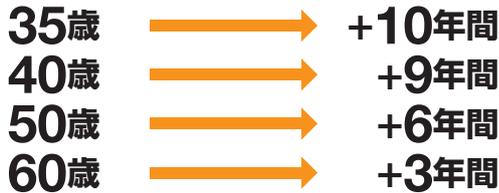
〒221-0835
横浜市神奈川区鶴屋町3-33-20
若葉ビル3階
動物取扱業登録証登録番号 第10-130号

の重症度ではアルコールと並んで、違法薬物であるコカインやヘロイン、覚せい剤と同等とされています。禁煙することで寿命が延びること(図3)はもちろんですが、自覚的な体調の改善、呼吸器疾患の症状改善など、比較的短期に表れる効果も多くあります。

図3 寿命は、タバコを吸うことで短くなりますが、禁煙すれば取り戻せます。

禁煙を始める年齢

寿命



Doll, R. et al. : BMJ 328 (7455) : 1519, 2004

横浜市スポーツ医科学センターでは、健康保険でニコチン依存症の治療を行う、「禁煙外来」を設けています。直ちに禁煙を行う意思があり、プリンクマン指数:喫煙指数が200以上(一日の喫煙本数×喫煙年数)の方が、保険適応の対象者となります。禁煙したいと思っているが、自分では達成できずお困りの方は、是非、ご利用をお勧めします。

参考文献:

Alcohol's evaporating health benefits. BMJ 2015;350:h407
All cause mortality and the case for age specific alcohol consumption guidelines: pooled analyses of up to 10 population based cohorts. BMJ 2015;350:h384



春の健康教室

スポーツ医科学センターでは、健康ヨガやピラティス、シェイプアップボクシングなど初診者の方でもご参加いただける様々な教室を開催しています。運動を始めて「健康的で「アクティブ」な毎日を過ごしませんか? 詳しくは、ホームページまたはお電話でお問合せください。

- 会場 横浜市スポーツ医科学センター
- 料金 5,000円～
- TEL 045-477-5050



横浜ビー・コルセアーズ
ビー・コル日誌

横浜市スポーツ医科学センター理学療法士

玉置 龍也



第12回 ケガに対する方針(2)

通常ケガの治療というと「どのくらい休むか」という意味に捉えられがちです。しかし、スポーツのケガでは「ケガと付き合いながらどの程度競技を続けられるか」という視点も重要です。特にプロ選手にとって競技休止は死活問題で、安易に休む選択はできません。

ケガと付き合う選択には、選手自身の「続けられる、続けたい」という意思が大前提です。続ける場合は、内容の選択、量の減少、選手の体の調整などを組み合わせ、患部への負担軽減を徹底します。大切なのは患部が治る程度に負担を減らすことであり、休むことが治療に必須ではないのです。

ただし、闇雲に選手任せにしては、ケガを悪化させてしまうこともあります。そこでビー・コルでは、ケガの程度を3段階に分けて対応を変えています(図)。医学的な評価により判断を誰が行うべきかを適切に分類することが医師やトレーナーの役割になります。

このような方法は、選手とコーチ、医師やトレーナーが皆プロフェッショナルで、チームと選手にとって最善の選択を考えられて初めて可能となります。また、知識と経験豊富なベテラン選手の振る舞いが、若手選手にとってケガへの対応や医

重症度の分類とケガの対応

程度	チームの対応
Level 1 (軽度)	トレーナーの助言をもとに、HC(ヘッドコーチ)と選手が判断可能
Level 2 (中等度)	医師の診断やトレーナーの助言をもとに、基本的にHCと選手が最終判断
Level 3 (重度)	医師の診察が必須で、治療方針に沿った一定期間休止と段階的復帰を遵守

師、トレーナーとの関わりの見本になり、チームの文化として受け継がれていきます。選手や指導者にこうした知識や経験が不足している場合(特にアマチュア)は、専門家の判断に従って学んでいくことも大切です。



本場のスパイスを豊かに使用したインド料理のほか、フレンチ、イタリアン、アジアなど各国の要素を取り入れた創作料理をお楽しみください

横浜市中区新港2-2-1 横浜ワールドポーターズ5F TEL:045-222-2560 FAX:045-222-2561

営業時間 11:00~23:00 (L.O.22:00)

- Lunch 11:00~15:00
- Tea time 15:00~17:00
- Dinner 17:00~23:00

定休日 ワールドポーターズの休館日に準ずる

席数 40席(全席禁煙) ※店外に喫煙所あり

- ◆お子様用のシートもご用意しております。
- ◆車椅子・ベビーカーをご利用の方もお気軽にご来店下さい。
- ◆ベジタリアン・ハラル等、食事制限のあるお客様にも対応しております。

カード /VISA・MasterCard・ダイナーズクラブ・アメリカンエキスプレス・JCB・NICOS・MUFG

P 1000台(7時~24時(最終出庫25時))
30分/260円(税込)
平日の駐車料金→1日上限1000円(税込)
※土・日・祝日・特定日は除く