

「健康で心豊かに長生きをしましょう。」

令和4年11月28日  
#健康管理士 村山 章

ストレスを解消する方法は、男性の一番がアルコール、女性の一番はおしゃべりであると以前から言われてきました。それほど生活に入り込んでいるアルコールですが、今の若い人の多くが飲まなくなったという傾向は、健康を考えればよいことですね。アルコールもタバコもコミュニケーションを図るうえではメリットのあるツールだと思いますが、健康面では注意を要するデータがはっきりと出ています。

2か月に1冊、健康管理士に送られてくる予防医学関連の情報誌「ほすぴ」に、アルコールとタバコについて書かれていました。アルコールは有害物質であり、アルコールの分解過程で発生する「アセトアルデヒド」に発がん性が認められているそうです。ビールの中ビンで1本、日本酒1合、ワイングラス2杯が、厚生労働省が示す1日の節度ある適度な飲酒量だそうです。過度の飲酒は、口腔・咽頭・喉頭・食道・肝臓・大腸のそれぞれと女性の乳がんの原因になるそうです。

タバコには三大有害物質であるニコチン、タール、一酸化炭素のほかに70種類以上の発がん性物質が含まれているそうです。したがって、喫煙者が癌になるリスクは非喫煙者に比べて肺がんで約4.8倍、食道がんで約3.4倍、喉頭がんでは約5.5倍、尿路がんでも5.4倍など明らかに高くなり、これらの部位以外にもほとんどの臓器において癌のリスク要因になるそうです。しかも20歳になる前に喫煙を始めた場合、男性は約8年、女性は約10年も寿命が短縮すると言われているそうです。

ストレス社会と言われて久しいですが、今年はコロナ渦、戦争、物価高などで一段とストレスが溜まります。情けない話ですが、私は節度ある適度な飲酒量の3倍くらい晩酌で飲みます。それだけのアルコールを飲むために月間100km以上を走っているとも言えます。ただ、今の状態が永久に続く訳はないでしょうし、「ほすぴ」から学んで少しは飲酒量を減らしたいと思います。