

すこやか生活習慣

がんを防ごう～第6回「飲酒と喫煙」～

お酒の飲み過ぎが及ぼす悪影響は、肝臓だけにとどまりません。WHO（世界保健機関）の調査では、過度の飲酒と、口腔がん、喉頭がん、食道がんは関係があるという報告がされています。



アルコール濃度の高い酒、強い酒は口腔や咽頭、食道などの粘膜の細胞を傷つけます。酒好きの人は、つまみを食べずにお酒だけを飲むことも多いので、栄養のバランスが崩れて、がんになりやすい体の条件をつくる可能性も高いわけです。特に、飲み過ぎのうえに喫煙が重なると、悪い因子が相乗的に働いて、がんの危険も増します。飲酒中の喫煙は控えるよう努力し、強いお酒は薄めて飲むか、水といっしょに飲むようにしましょう。お酒はほどほどに、健康的に楽しみましょう。

みなさんご存知のとおり、喫煙とがんの間には深い関係があります。1日25本以上たばこを吸う人は、吸わない人に比べて、喉頭がんが90倍以上、肺がんが7倍の死亡比になることがわかっています。しかし、禁煙すればがんになる危険はそれ以上増えず、禁煙後5年くらいたつとほとんど吸わない人と同じくらいの状態に近づきます。

最近では、吸っている本人だけでなく、周囲の人に与えるたばこの害が問題になっています。自分が吸わなくても、配偶者がヘビースモーカーの場合、喫煙しない配偶者をもつ人と比べて、肺がんの死亡率が2倍も高いという報告もあります。

また、たばこを吸いはじめる年齢が低いほど肺がんにかかりやすいということもわかっています。未成年者の喫煙は、絶対に止めるようにしていきましょう。

「たばこがやめられない」「禁煙に挑戦したが失敗した」「もう高齢だから今さら禁煙しても意味がない」というかた、今からでも遅くはありません。

保険診療可能な禁煙外来もあります。保健センターでは禁煙したいかたを支援します。お気軽に成人保健係まで問い合わせください。

子育て支援

子育て支援センター事業

対象…おおむね1歳（歩行完了児）～3歳の幼児と保護者

持ち物…上ばき・手ぶき・着替え・ビニール袋

*飲み物（ジュース不可）は各自で用意ください。

- ① **みんなであそぼう** 年齢に応じた楽しいあそびを親子で楽しみましょう。子育てに関する親子講習もあります。
- ② **あそびと育児相談** 小さな集団であそびを楽しみ、子育ての不安や悩みを相談しましょう。

2月の日程

	1歳児(20組)	2～3歳児(20組)	イベント・親子講習 1～3歳児(25組)	あそびと 育児相談 (5組)	時間
南青木 保育所	5日(火) 親子ふれあいあそび	13日(水) パネルシアターを見よう	1日(金) 豆まき	12日(火)	9:30 ～ 11:00
	6日(水) パネルシアターを見よう	27日(水) 親子ふれあいあそび	20日(水) 親子エアロビクス		
戸塚西 保育所	5日(火) 親子ふれあいあそび	13日(水) バランスボール	1日(金) 豆まき	12日(火)	9:30 ～ 11:00
	6日(水) バランスボール	20日(水) 親子ふれあいあそび	27日(水) 親子エアロビクス		

*申し込み・問い合わせ…子育て支援センター

南青木保育所 ☎251-7249（受付時間 月～金曜日13:00～16:00）

戸塚西保育所 ☎298-4952（受付開始 1月7日(月)から）

- ③ **園庭開放**は、2月4日、18日、25日の9:30～11:00に園庭を開放します。予約は必要ありません。雨天の場合は中止となります。

☆10時までにお入りください。（受け付けは9:30～10:00）

- ④ **育児相談**

日時…毎週火～金曜日 9:00～16:00

場所…南青木保育所相談室 ☎251-7261

戸塚西保育所相談室 ☎295-0930

※川口駅前保育園地域子育て支援センター（川口1-1-1）☎222-6011

※次の2カ所の私立保育園でも実施しています。

●川口こども園（安行領根岸1291）☎286-0069

●キッズプラザアスク東川口保育園（戸塚4-2-1-1）☎298-0083

詳細は、各保育園に問い合わせください。

健康ガイド

Health Care Digest

健康アドバイス



「授乳中のお母さんが内服する薬」

川口市立医療センター
新生児集中治療科 医師

森丘 千夏子

インフルエンザをはじめ、風邪がはやる時期になりました。授乳中のお母さんが風邪をひいたとき、母乳をあげて大丈夫か、自分は薬を飲んでいいものか、色々不安になることと思います。

日本では、授乳中への母親への薬剤投与について統一されたガイドラインは現在ありません。このため医療者は、医薬品添付文書に従って薬の説明を行うことが一般的です。さらに処方薬局でも添付文書に従った説明書を渡されることになり、この添付文書の中には「乳汁中に分泌される」という理由だけで投与中は授乳を中止するよう記載されている薬品が約4分の3を占めています。しかし多くの研究論文に基づいた欧米の教科書には、授乳禁忌とされている薬は約3%のみで、それ以外の多く（74%）の薬剤は授乳中に使用しても差し支えないか、安全に投与できるとされています。ユニセフやWHO、アメリカ小児科学会のガイドラインは、この臨床研究に基づくデータに従って書かれています。

もちろん、母親が服用した薬剤のごく一部は母乳中に移行するので、母乳は母乳を飲むことで多少は薬剤を摂取することになります。しかし、幸

い母乳中に移行する量は極めて少量であり、乳児への影響は無視できるほどに少ないでしょう。また乳児に対して有害な影響が出る薬剤は限られ、教科書では一般的に処方される抗生物質や鎮痛剤、整腸剤、抗インフルエンザ薬などは影響をほとんど考えなくてよいとされています。

また、一般的に風邪のウイルスは飛沫感染で母乳中にウイルスが分泌されることはないのでも、インフルエンザを含めて風邪をひいても授乳をやめる必要はありません。むしろ、母乳をあげてそのウイルスに対するお母さんが作った特異抗体を乳児にあげられることの方が意味があるといわれます。インフルエンザワクチンの接種ももちろん授乳に差し支えありません。

「母乳をあげているから薬は飲めない」と、ひどい頭痛を我慢したり、急にミルクに変えてお母さんが嫌がったり、乳腺炎になったり、肝心の母乳が出なくなってしまうというようになく多くのトラブルをよく耳にします。授乳をしているお母さんにとって、授乳をやめる、お母さん自身が薬を飲まない、などの選択はとても大事なことです。気にな