



株式会社 郵愛

〒151-8502
渋谷区千駄ヶ谷1-20-6
FAX (0120) 779-783

TEL (0120) 025-315 (自動車保険)
(0120) 025-375 (総合保険)
(0120) 025-915 (がん保険)
(0120) 221-220 (医療共済)

大量の飲酒と喫煙の死亡のリスクは女性には影響大

喫煙量、飲酒量ともに多い場合、寿命が縮まる確率は男性よりも女性の方が高いことが最近わかりました。

！ 男性より、女性のほうが危ない？

喫煙経験がない人が死亡するリスクをレベル「1」とした場合、1日1～15本のタバコを吸う人の死亡リスクは男性が「1.38」で女性が「1.32」、1日16～26本のタバコを吸う人の死亡リスクは男性が「1.86」で女性が「2.04」、それ以上はいずれも「2.44」となっています。

そんなタバコにアルコールが加わった場合、これらの結果が大きく変化することも確認されています。喫煙経験がなく1日最大5グラム相当のアルコールを摂取していた人の死亡リスクを「1」とすると、1日に27本以上のタバコと30グラム相当を超えるアルコールを摂取していた人の死亡リスクは男性で「2.38」、女性だとなんと「3.88」とさらに上昇しています。

過剰にアルコールを摂取する女性は、ごく少量のアルコールを摂取するかまったく摂取しない女性に比べ、喫煙による死亡リスクが大幅に高まるようです。



？ どうして女性のほうがアルコールの害が大きいのか？

女性は、男性に比べてより少ない飲酒量、より短期間（男性の半分）でアルコールの害を受け、アルコール依存症や肝臓障害、すい臓障害など、アルコール性の内臓疾患になってしまいます。

この理由は、女性は男性に比べて体が小さく、肝臓の大きさが小さいことがあります。また、体脂肪は男性より多いので、その分だけ水分が少ないといえます。アルコールは脂肪には溶けにくいので、お酒を飲んだときの血中アルコール濃度が男性よりも高くなります。さらに、女性ホルモンにはアルコールの分解を抑える作用があるといわれています。

女性にとっての適量は、男性よりも少量であるという認識を、女性だけでなく男性ももちましょ。

！ お酒とタバコの関係はサイアク？

お酒とタバコの関係は最悪というのは一般的にも広く知られる所です。タバコを吸う喫煙者の方ならよくわかると思いますが、お酒を飲むとタバコの量が増え、次の日の二日酔いの気持ち悪さも倍増するほどの悪循環です。

タバコは昔から「百害あって一利なし」とよくいわれますが、何がいけないのでしょうか？

まず、タバコは肝臓がアルコールを分解するのに必要なビタミンCを破壊します。タバコ1本で相当量のビタミンCが破壊され、肝臓の代謝機能を驚くほど低下させる原因となってしまいます。

更に、タバコに含まれる「ニコチン」は中毒性のある物質で、体内の血管が収縮され全身の血行が悪くなり、体内の臓器の働きを鈍らせてしまう事になり、肝臓だけではなく胃にも負担をかけ、これが当日や翌日の吐き気の原因を倍増させる事となってしまいます。とにかくこの「中毒」というのはやっかいなものです。



！ 自分の体と向き合い上手に付き合っていく



昨今の健康ブームで一番肩身の狭い思いをしているのがタバコですが、二日酔いを増幅させるだけではなく、肌荒れ・口臭の悪化などはもちろん、症状がひどいと、高血圧症・脳腫瘍・糖尿病・知覚障害、更には胃がん・肺がん・喉頭がんなどの重大な病気にも発展していきます。

こうしたリスクを考えるとタバコは吸わないのが一番ですが、喫煙者にとってお酒とタバコはなかなか絶つのが難しいものです。長期的に自分の体と向き合い上手に付き合っていく事も大事なのかもしれません。

アンジェリーナ・ジョリーが受けた乳房切除とは

「世界で最も美しい女性」にも選ばれたアメリカの人気女優、アンジェリーナ・ジョリーさんが、将来の乳がん予防のために乳房切除をしたというニュースが最近ありました。

勇気を称える声がある一方、不用意な乳房切除を促してしまうと危惧する声もあり、本人は「(乳がん対策の)選択肢のひとつ」とし、執刀医も「すべての女性に正しい選択とは限らない」と強調しており、賛否両論となっています。

乳がん、卵巣がんを引き起こす遺伝子の存在

米国の女性が罹患しやすいがんの2番目が乳がんですが、日本の女性では1番目といわれています。がんにはストレスや食生活などいろいろと要因はありますが、最近注目されているのが、乳がん、卵巣がんを引き起こす遺伝子の存在です。

通常、人間にはがんと闘う遺伝子があります。ところがこれが変異した「BRCA1」、「BRCA2」という遺伝子を代々受け継ぐ系統というのがあり、「BRCA1」を持つ女性の65%が乳がん、39%が卵巣がんになる可能性があり、「BRCA2」はそれぞれ45%、11%の可能性があるとされています。

こういった変形遺伝子の有無については、50歳までに乳がんになったことがある女性、50歳前に乳がんにかかった人を近い親類に持つ人に多いといわれ、心当たりがある人は検査を受けた方がいいとされます。

ジョリーさんの場合、母親が乳がんにかかり、10年近くに及ぶ闘病生活を送り、さらに卵巣がんも併発し、56歳で亡くなりました。母方の祖母も40代で卵巣がんになっており、ジョリーさんが検査したところ変形BRCAが発見され、将来乳がんになる可能性は87%、卵巣がんは50%以上とされ、そこでまず確率が高い乳がんへの対策を選択したということになります。

予防としての乳房切除はどうか？

しかし、ジョリーさんのような高い確率でがんの発生が予見されるケースはかなり珍しいともいわれ、米国の白人女性の乳がん患者のなかで、変形BRCAが原因のケースは5～10%、卵巣がんでは10～15%といわれています。

変形BRCA保有者の30%が乳房切除を選ぶそうですが、その一方で多くの医師が正面切っては推奨していないのも現実です。

たとえば、変形BRCA保有者でもない人が手術を受けたり、病巣の摘出だけで済むがんの初期段階で乳房全体を予防的処置として切除したり、どちらかの乳房ががんになったときに、がんになってない方まで予防的処置として切除したりするケースが増えており、「そこまでやるのか」というのが心情的にはあるためです。

当然、乳房を失う女性の心理は深刻な問題ですが、その一方で、それでも最近切除に踏み切るケースが増えているのは、この数年の急速な再建技術の進歩があるからです。

乳房切除と聞くと衝撃的ですが、実は小さな傷がある以外、見た目は手術前と変わらないそうです。

ジョリー効果

ところがこの遺伝子検査、日本円にすると約30万円もかかるようで、これは一般の人が検査だけで手軽に手を出せる金額ではありません。ジョリーさんも「検査費用の高さがネック」と言っています。

それでも、多くの医者が「ジョリー効果」として認めているのは「乳がんへの注目を集めたこと」、そして「遺伝子が原因のがんがあることを知り、家族の病歴に関心を持つきっかけになった」ということです。

いずれにせよ「早期検査」は大切です。女性のみなさんは「いつかは」と思わずに定期的に検査をする事こそ大事だと思います。



じえじえじえ! 気になる悩み解決しませんか!

気になる口臭、体臭、いやな臭いを解決するために!



1 敏感な現代人の思考、ニーズの変化…思わぬ調査結果にビックリ!

「抗菌加工製品ガイドライン」をつくるために、経産省が行ったアンケート結果によると「自分の口臭・体臭を常に気にしている」人は42%にのぼり、なんと「太りすぎないよう食事に気をつけている」人の38%より多いのです。今や口臭・体臭・加齢臭が不快なイメージとして定着し、朝シャンなどの洗髪習慣や洗口剤でのうがいをしないと、仕事関係でマイナス要因を作り兼ねないと考える人が増加しています。

2 こんな生活習慣が口臭に結びつく…口臭の有無や強弱は健康のパロメーター!

朝起きたばかりの時は、誰でも口が臭うものです。口の中は、唾液の殺菌力によって雑菌の増殖が抑えられ、口臭が起こらないような仕組みになっています。唾液の分泌が低下すると、口の中の自浄作用が弱まって雑菌が増え、口臭の発生に結びついてしまうのです。

口臭の多くは、口の中に原因がありますが、体内環境を弱アルカリ性に保つことで予防することができます。酸性に傾くと口臭・体臭が強くなるばかりか、さまざまな内臓疾患の原因にもなります。

3 あなたの体臭大丈夫…ワキガ以外の体臭は、ほとんどが生活習慣の乱れが原因!

体臭には、臭い物質から分類すると脂質系、タンパク質系、糖系の3種類があります。正常な肝臓では、小腸に送られた栄養素を吸収すると同時に臭い物質を分類し排出しています。肝臓の機能が低下すると分別機能が悪くなり、臭い物質はそのまま血流に乗って体内をめぐるようになります。これが肺に送られれば呼吸に臭いが混じって口臭が発生し、皮膚表面に送られれば汗と一緒に排出されて体臭となります。また腸機能の低下によって消化不良がおこり、飲食物が腸内で異常発酵し、臭い物質を生み出したりします。

4 便の臭い、頭皮の臭い、足の臭い…よい臭いといやな臭いのボーダーラインは一人ひとり違う!

A 便が臭くなるのには、原因があります。①咀嚼不足の食物が体内に入った場合、消化不良になることで腐敗が進み便が臭くなります。②ストレスで消化酵素の分泌に異常をきたすと、胃・腸の調子が悪くなることから食べ物が腸内に停滞し、便秘となって腐敗が進み悪臭が強くなります。③腸の善玉菌が減少し、悪玉菌が増殖すると有害物質を作り出し便の悪臭となります。

I 頭皮の臭いは、フケが多くなったら危険信号です。頭の臭いは、①頭の皮脂に細菌が増殖する場合、②髪の毛が周囲の臭いを吸着濃縮して、臭いを発生させる場合があります。フケが多くなると服に付いて不潔な印象を与えてしまい、さらに頭皮の臭いや、かゆみを伴います。特に中年男性は増加傾向にあるので、皮膚科に相談し処方を受け、生活全体を整えることが大切です。

U 足にかいた汗は放置しておくとも皮膚常在菌によって分解され、脂肪酸となり臭いを発します。現代人の足は日頃から靴や靴下などで長時間覆われ、密封状態にあることが原因です。水虫などの皮膚病は皮膚科に相談し処方を受け病気の治療が必要です。ちなみに足の多汗を完全に治す治療法は、今のところ無いそうです。

5 臭いの悩みは百人百様…人それぞれに原因も異なり、悩みも多岐にわたります!

体臭の原因を挙げてみると、肉類や脂肪の多い料理・タバコ・酒・手足の爪・運動不足・同じ洋服や靴・ストレスなど、生活習慣に関係するケースが多いのです。臭いの予防には、食生活、そして朝のお風呂やシャワーが効果を発揮します。

暑い時期! 運動時のお茶はNG

状況別水分補給のコツ

これからの暑い季節の水分補給といっても、何を飲んでもよいわけではありません。例えばビールが水分としてカウントされないのはご存じだと思います。アルコールには利尿作用があり、逆に水分を体外へ排出させる原因になってしまうためです。同様にお茶やコーヒーに含まれるカフェイン飲料にも利尿作用があります。



水分補給は、仕事や家にいる時などの通常時と、運動時やダイエット時で、種類を飲み分けると効果的です。

通常時には、やはり水が一番。お茶には利尿作用があるし、ジュースやスポーツ飲料はカロリーが高すぎるため継続的に飲み続けるには向きません。ただし通常時でも、汗を多くかいた時はスポーツ飲料を飲むといいでしょう。

水分補給は目的によって飲料のタイプを飲み分ける

状況 飲み物タイプ	日常	運動	ダイエット	こんな点に注意
水	◎	△	○	カロリーがないため、水分補給には万能だが、塩分が入っていないので運動時にはあまり向かない。
お茶	△	×	△	カフェインの利尿作用があるので、飲みすぎはNG。水と同じ理由で運動時には適さない。
アルコール	×	×	×	利尿作用が高く、水分補給にならない。脱水を防ぐために、アルコールを飲む際には一緒に他の飲料水を補給する。
スポーツ飲料	△	◎	△	塩分を補給できるので、運動時に向いている。通常時に飲むにはカロリー過多。
トクホ飲料	△	△	○	ダイエットはもちろん、推奨量を守れば通常時にも。お茶系のトクホ飲料は利尿作用があるので飲み過ぎには注意を。
ジュース	×	×	×	基本的にはジュースや甘い炭酸飲料などはカロリーが高すぎ、また水分補給には向かない。嗜好品として楽しむ程度に。

❖ 40～50代の人に必ず水を飲んで欲しいタイミング

実は水を飲むタイミングにも大切です。基本的には、のどが渇く前にこまめに水分補給をすることが一番ですが、40～50代の人に必ず水を飲んで欲しいタイミングがあります。それは起床時と就寝前、屋外での活動時です。

朝、寝起きにのどが渇いていることはないですか？

睡眠時に脱水状態になっている人は少なくありません。熱帯夜が続く夏ならなおさらです。

就寝前と起床時の水分補給を怠ると、午前中の体内は水分量が減って血液濃度が高くなります。血液の粘度が高いため、心筋梗塞や脳梗塞の原因になるといわれています。

そのため夜寝る前の一杯で脱水の予防をし、朝の起き抜けの一杯で、水分のさらなる補充が大切です。

❖ 水分補給と腎臓の密接な関係

腎臓と水分補給は切っても切れない関係。腎臓は尿の排せつによって、老廃物の除去、体内の水分量と塩分濃度の調節などを行っています。その中でも重要なのが、水分量と塩分濃度の調節の役目です。

人が水分補給をうまくできず、体内の水分や塩分濃度のバランスが悪化すると、腎臓は体内の環境を元に戻そうとリカバー（回復）をします。しかし負担があまりに大きくなると腎臓が疲弊し、弊害が起こるのです。

そうならないためにきっちり水分補給を守りましょう。