

第39回
飲酒とタバコの
健康被害

いきいき健康情報

このコーナーでは、市民の皆さんの健康づくりに役立つ情報を掲載します。

過度の飲酒とタバコによる健康被害



適量の飲酒は、心身のリラック
スやコミュニケーションを円滑に
するなどの効果があります。一方
で、過度の飲酒は、肝機能の低下
や高血圧、脳血管疾患など、多く
の生活習慣病のリスクを高める危
険性が指摘されています。

また、タバコによる健康被害に
ついては、国内外の多数の科学的
知見により因果関係が確立してお
り、具体的には、口腔がんや咽頭
がんなど多くのがん、脳卒中、心
筋梗塞などの循環器疾患、糖尿病
などの原因とされています。加え
て、早産や低出生体重児、死産な
どの周産期異常の原因にもなっ
ています。

本市では、市民の皆さんが健や
かに生き生きと暮らせるまちづく
りを目指して、薩摩川内市健康づ
くり計画(本年度～平成37年度)を

策定しました。その中で、「適正
な飲酒習慣の実現」と「禁煙と効果
的な分煙の促進」に向けた取り組
みについて計画を定めています。

●妊娠期の飲酒・喫煙はやめましよう

妊娠期の飲酒は、アルコールが
胎盤を通過しやすいことから、胎
児の発育に影響を及ぼす恐れがあ
ります。

また、タバコの喫煙本数が多い
ほど、早産や低出生体重児の生ま
れる可能性が高くなります。禁煙
は赤ちゃんを気遣う愛情の印です。
母親だけではなく、周囲の人々の
協力も大切です。

●未成年者の飲酒・喫煙を防止しよう

未成年者の飲酒は、脳細胞への
悪影響、性ホルモンの分泌を司る
臓器の機能低下など、心身ともに
成長期である10代にとってマイナ
スの影響を及ぼします。

同じく、未成年期からの喫煙も
健康への影響が大きく、成人にな
っても引き続きタバコを吸う傾向
にあるようです。

●COPDを予防しよう

COPDとは、慢性閉塞性肺疾
患といい、別名「肺の生活習慣病」
「タバコ病」とも呼ばれています。
長年の喫煙が主な原因となり、肺
や気管支の組織が壊れて、呼吸が
うまくできなくなってしまう恐れ
病気です。

COPD患者の9割以上が喫煙
者で、非喫煙者と比較すると、喫
煙者のCOPDによる死亡率は約
10倍にも上ります。

「タバコをやめてみようかな」と
迷っている人は、すぐにでも禁煙
に取り組むことをお勧めします。
ただ、タバコの煙に含まれるニコ
チンは依存性が高く、自分の意志
だけで禁煙することは容易ではあ
りません。現在では、一定の条件
を満たせば、禁煙治療が健康保険
などで受けられます。

自分に合ったアドバイスも受け
ることができるので、気軽に相談
ください。

*禁煙支援医療機関について(禁
煙治療のための専門外来)：鹿
児島県HP

http://www.pref.

kagoshima.jp/

「禁煙支援医療機関」検索

躍進

薩摩川内市 体育協会

Vol. 19

市体育協会の加盟団体から、
今回は薩摩川内市クレ射撃協会
協会を紹介します。



クレ射撃で使用される道具

【競技の紹介】

クレ射撃とは、散弾銃を
用いて、空中を動くクレ射撃と
呼ばれる素焼きの皿を撃ち割
る競技です。主に「トラップ
射撃」と「スキート射撃」の種
目があります。どちらも基本
ルールは同じで、始めにコー
ル(掛け声)を行い、クレ射撃を
割った枚数で得点を競います。
種目ごとに、クレ射撃の飛んで
くる方向や、撃てる弾数など
に細かな違いがあります。



クレ射撃時の格好

▼トラップ射撃

クレ射撃が射手から遠ざかる
ように飛んで行きます。方向
も高さもまちまちなので、素
早く照準を合わせる必要があ
ります。1枚ごとに5カ所あ
る射台を移動し、それを5回
繰り返し、計25枚のクレ射撃を
撃ちます。1枚のクレ射撃につ
き、弾を2発まで撃つことが
できます。



トラップ射撃の様子

▼スキート射撃

クレ射撃が左右に飛び交い、
それを撃ち落とします。ク
レ射撃は左側、右側から1枚ず



スキート射撃の様子

つ飛んでくることもあれば、
2枚同時に飛んでくることも
あります。トラップ射撃と同
様、25枚のクレ射撃を撃ちま
す。8カ所の場所を移動し、
クレ射撃1枚につき弾は1発し
か撃てません。トラップ射撃
よりクレ射撃の進路の予測がし
やすく、より正確に照準を合
わせる技術が必要となります。

【沿革】

本協会は、昭和50年に猟友
会や銃保安協会の有志で「川
内市クレ射撃協会」として
結成されました。平成17年、
市町村合併に伴って、「薩摩
川内市クレ射撃協会」とな
り、現在に至っています。

射撃競技の健全な普及発展
を図り、市民の体育向上に寄
与するとともに、警察署・銃
保安協会と協力して、眠り銃
を無くす目的で活動を行って

います。

現在、会員は約20人ですが、
高齢になっても続けられる個
人競技で、技術的にも精神的
にも奥深さを秘めたスポーツ
です。この魅力を広く発信し、
競技人口の増加と底辺の拡大
に努めています。

*眠り銃とは、所持許可を受
けた銃で3年以上使用して
いないものをいい、場合に
よっては、所持許可が取り
消されることがあります。

【活動状況】

本協会は、毎月行っている
月例会を始め、県クレ射撃
協会主催の大会に積極的に参
加しています。中でも、県民
体育大会に参加することに重
きを置きながら、日本クレ射
撃協会主催の公式戦にも
参加しています。近年では、
丸目英隆(本協会理事長)が2
008年の大分国体、201
4年の長崎国体に出場してい
ます。

【定期的な大会】

4月 第1次鹿児島大会
春季大会

7月 第2次鹿児島大会
夏季大会

9月 県民体育大会

10月 秋季大会

11月 第3次鹿児島大会

12月 冬季大会

1月 撃ち初め大会



本協会のロゴマーク



県民体育大会で優勝した時の様子

【問合せ先】

会 長 有村弘行
理事長 丸目英隆
☎(26)3736

【問合せ先】=市民健康課(川内保健センター内) ☎(22)8811