

「青少年の健康リスク —喫煙，飲酒および睡眠障害の 全国調査から」

評者 宮下 和久 和歌山県立医科大学医学部衛生学教室

すべての国民が，健康で明るく元気に生きる社会を実現させるための健康づくりとして，「健康日本 21」が，各世代ごとの健康課題に対するエビデンスを基礎とした公衆衛生活動として展開されている。

ところで，日本人の主要死因である，いわゆる生活習慣病は，いずれも働き盛りの 30 歳，40 歳代からの日常生活習慣のゆがみやストレスの過度な集積が背景にあり，それ以降の年代で疾病現象として顕在化してくるものである。メタボリックシンドロームの予防のための特定健診，特定保健指導は，まさにその年代をターゲットとしたハイリスクグループへの介入指導により，今後の生活習慣を変容させようとするものである。それに加えて必要とする，根本的な戦略は，若い頃からの望ましい生活習慣の形成である。生涯を通じての健康づくりの基盤形成が，青少年期にこそダイナミックに展開されねばならない。

このような状況にあって，今回出版された『青少年の健康リスク』は，青少年時代に望ましい生活習慣を形成するために必要な直面する課題について，エビデンスに基づき著わされた恰好の著作である。

著者ら国立保健医療科学院のグループは，長年にわたり未成年者の喫煙・飲酒を中心に青少年の生活習慣について大規模な全国規模の調査研究を行っている。未成年の喫煙・飲酒についての第 1 回全国調査は 1996 年に行われ，2000 年，2004 年，2005 年の再調査を含め，計 4 回にわたる調査が行われている。本書は，主として 2004 年の調査結果に基づいてまとめられたものである。

序章では，青少年の喫煙・飲酒についての全国調査のあらましとして，2004 年に全国中・高等学校 201 校，102,451 人を対象に行った調査結果と，過去 2 回の調査結果の比較が，詳細な表，データとともに述べられている。

林 謙治（編・著），自由企画・出版，3,150 円，2008



る。喫煙・飲酒行動に関して，摂取量，頻度をはじめ，初めての経験年齢，入手経路等 GYTS (Global Youth Tobacco Survey) を参考に，詳細な項目にわたる調査に基づき報告されている。

喫煙・飲酒習慣は，過去の調査に比べ，特に喫煙は大幅に減少し，飲酒もある程度減少しているが，親の喫煙や飲酒行動のリスクの減少等，究極 0% 達成へ向けての大きな課題が残されていること。喫煙は，単に癌のリスクのみならず，耐糖能異常をもたらし，飲酒についても同様のリスクがあること，すなわち，生活習慣病予防に重要な意義を持つこと。さらに，青少年の喫煙は，薬物乱用のゲートウェイの役割を果たすこと。また，喫煙・飲酒習慣は，朝食の欠食とともに，不眠症の 3 大リスクであることなど，真に青少年の健康リスクをデータに基づいて詳細に分析，記述されている。

これらは，序章に続いて，第 1 章「未成年者の喫煙」，第 2 章「若年におけるたばこ使用開始がもたらす悪影響」，第 3 章「保健医療系大学生の喫煙問題」，第 4 章「未成年者の飲酒の問題点」，第 5 章「青少年の薬物乱用」，第 6 章「睡眠障害」，第 7 章「こころの問題と生活習慣」，第 8 章「青少年の性感染症—現状と対策」で構成される各章で詳細に述べられている。

まさに本書は，生涯を通じての健康づくりの出発点というべき青少年の医療，看護，保健，教育に関わるすべての関係者に必読，必携の書であると考えられる。

また，別売の CD『青少年の健康リスク「グラフ 2005」』では，2000 年と 2005 年の全国調査結果のデータがグラフ化されている。研修教材，研究資料として広く活用されることが期待される。