



アルコール健康読本



もくじ

はじめに	1
節度ある適度な飲酒ですこやか人生	2
知っておきたいアルコールの基礎知識	3
アルコール関連問題	8
急性アルコール中毒	8
飲酒に起因する身体の病気	9
アルコール依存症	11
飲酒が家庭、社会に及ぼす影響	14
家庭の問題	14
職場の問題	14
社会的問題	14
新たな飲酒者層の問題	16
未成年者の飲酒	16
女性の飲酒	18
高齢者の飲酒	20
お酒と末永いお付き合いをするために	22
飲酒文化を確立しよう	25
巻末資料	26

はじめに

お酒は古くから私たちの生活に深く浸透し、冠婚葬祭をはじめ、くつろぎのひとつときに、また友との語らいを円滑にするために重宝されてまいりました。

しかし、戦後、日本人の飲酒量の増加は著しく、お酒がもたらす弊害がクローズアップされるようになりました。お酒に含まれているアルコールは依存性の薬物です。不適切な飲みかたをしているうちに酒量が増加し、多量飲酒者になりかねません。

多量飲酒はからだやこころの病気を引き起こすばかりでなく、家庭内での虐待、離婚、夫婦間暴力、職場での事故、生産性の低下など、本人のみならず家族、社会に対して計り知れない影響をあたえる怖れがあります。

末永い伴侶であって欲しいお酒。そのためにもアルコールのことをよく知っていただくことが大切です。「百薬の長」であるお酒が「毒薬」に変じることのないよう、この小読本を傍らに置いていただければ幸いです。



節度ある適度な飲酒ですこやか人生

健康おおさか21

「全ての府民が健やかで、心豊かに生活できる活力ある社会」を目指し、大阪府が平成13年に策定した健康おおさか21では、「適正飲酒ですこやか人生」を掲げています。

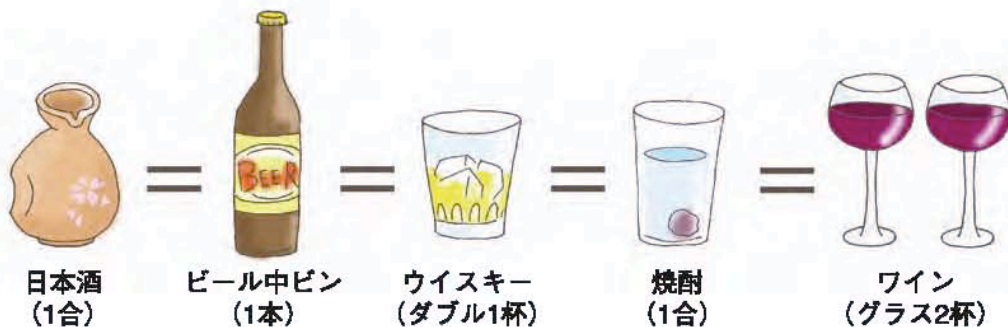
健康おおさか21では、適正飲酒という言葉を使いましたが、最近は**節度ある適度な飲酒**というようになりました。通常のアルコール代謝能力の方であれば、節度ある適度な飲酒量は、**1日平均純アルコールで約20g(25ml)程度**です。また、**1日平均純アルコールで60g(75ml)以上の飲酒を多量飲酒**といいます。

※(アルコール1mlは0.8g)

行動計画

多量飲酒をやめて元気な身体、家庭円満
飲酒運転の撲滅
週に2回の休肝日で健康保持！
しない、させない、イッキ飲み！（イッキ飲みは危険）

飲酒の量は、日本酒換算1日平均1合以内にしましょう



メモ 節度ある適度な飲酒の留意点

- 女性は、男性よりも少ない量が適当である(→P.18)
- 少量の飲酒で顔面紅潮を来す等アルコール代謝能力の低い者では、通常の代謝能力を有する人よりも少ない量が適当である(→P.4)
- 65才以上の高齢者においては、より少量の飲酒が適当である(→P.20)
- アルコール依存症においては、適切な支援のもとに完全断酒が必要である(→P.12)

知っておきたいアルコールの基礎知識

お酒のこと

日本酒をはじめとする**お酒（アルコール飲料）は、アルコール分1%以上を含む飲料**のことです。日本では含まれるアルコールの容量をパーセントで表した「度」でアルコール度をあらわします。販売されているアルコール飲料の多くは4度から50度前後の範囲にあります。

しかし、栄養ドリンクなどにもアルコールが少量含まれていることがあり、たくさん飲んで酔っ払ってしまうということもありますのでご注意ください。



◆酒別アルコール度数
(主な商品群の度数)

種類	度数
日本酒	15～16%
ワイン	11～13%
ビール	4.5～6%
ウイスキー	37～43%
ブランデー	37～40%
焼酎	20～25%



お酒の種類

お酒は、大まかに分類すると醸造酒、蒸留酒、混成酒に分類されます。

●醸造酒：原料を発酵させたお酒

ワイン、清酒、ビールなど

●蒸留酒：醸造酒を蒸留し、アルコール分を高めたお酒

焼酎、ブランデー、ウイスキーなど

●混成酒：蒸留酒などを原料に、草根木皮、果実、糖分などを配合したお酒

カンパリ、キュラソー、コーヒーリキュールなど

アルコールの代謝

アルコールは胃で20%、小腸で80%が吸収され血中に移行します。そして血中に入ったアルコールは肝臓で代謝され、アセトアルデヒドに変わります。このアセトアルデヒドは毒性の強い物質で、悪酔いや二日酔い、臓器障害の原因となります。そのため、人間の身体には、アセトアルデヒドを安全な物質である酢酸（お酢）に変え、ついには水と二酸化炭素にして体外に排出させる解毒の機能があります。しかし、アセトアルデヒドの解毒に要する時間はその人の体質や体調によって異なります。

お酒に強い、弱い

コップ一杯のビールで顔が真っ赤になり飲めなくなる人がいる一方、たくさん飲んでも顔色一つ変わらない人がいます。

アセトアルデヒドの解毒に大きな役割をするのが、肝臓にある酵素、ALDH₂（アセトアルデヒド脱水素酵素2型）です。ALDH₂は、毒性のあるアセトアルデヒドを安全な酢酸に変えてくれますが、日本人の約35%はALDH₂の働きが弱いため、アセトアルデヒドの血中濃度が急速に上昇し、顔面紅潮、眠気、動悸などが起こります。そして約7%の日本人はALDH₂が働かないので、まったくお酒が飲めない体質です。

白人や黒人はALDH₂が備わっているために、お酒に強い体質の人が多いのですが、日本人の約4割はお酒に弱い体質なのです。

飲めない体質の人が無理して飲んでいると身体をこわしたり、急性アルコール中毒になる怖れがあります。逆に飲める体質の方は、飲んでいるうちに飲酒量が上昇し、肝障害や糖尿病などの生活習慣病やアルコール依存症などのこころの病気になるリスクが高くなります。お酒に強いことは決して自慢にはなりません。



パッチテスト（成人向け）

簡単にできるアルコールのパッチテストという体質判定法があります。

1. テープに少量のガーゼを貼り、ガーゼに消毒用アルコール(70%)を湿らす。
2. ひじ関節とわきの中間など、皮膚のやわらかいところに貼る。
3. 7分経ったらテープをはがす。
4. テープをはがしてから約10分後に反応をみる。

判定

・ 7分経ってテープをはがした時

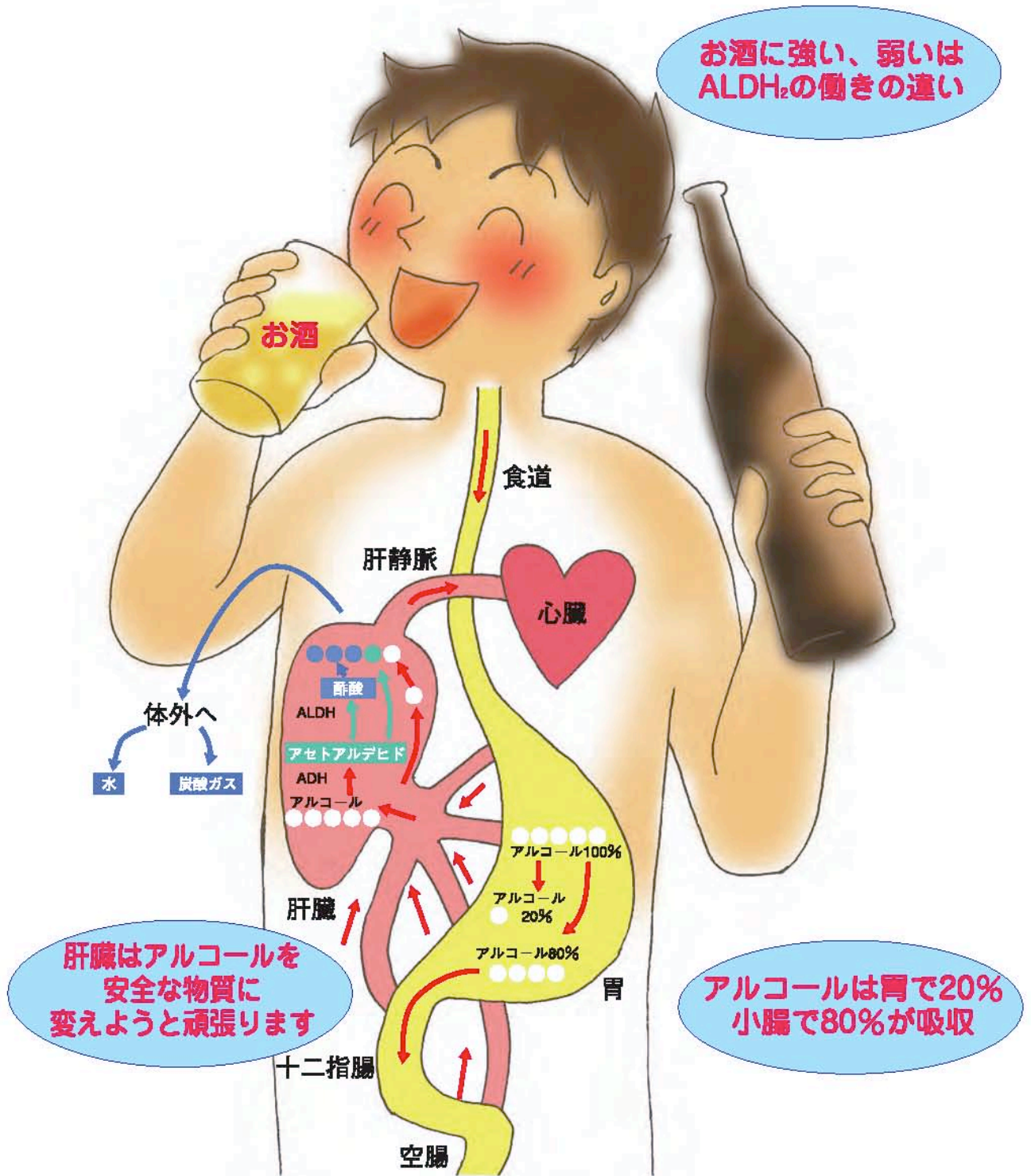
貼った部分が赤くなっていたら「お酒を飲めない体質」

・ 貼った部分に変化がない人は、更に10分待つ

貼った部分が赤くなっていれば「お酒を本当は飲めない体質」

貼った部分に変化がなければ「お酒を飲める体質」

お酒の代謝の仕組み



酔い

アルコールは中枢神経をマヒさせる薬理作用がありますので、飲酒すると脳がマヒし、「酔った」状態になります。これが酔いです。複雑な現代社会は心身を疲弊させますが、適度な酔いは解放感をもたらすストレス解消の効果があります。しかし、**過ぎると泥酔、昏睡となり、時に死に至る**こともあります。

アルコールの功罪

適量なら (日本酒で1日平均1合まで)	多くなると (日本酒で1日平均3合以上)
<ul style="list-style-type: none">・食欲の亢進・ストレス解消・人間関係の潤滑剤・心筋梗塞などの心臓病予防	<ul style="list-style-type: none">・ストレスの先送り・人間関係の悪化・肝臓病などの生活習慣病・うつ状態・急性アルコール中毒・アルコール依存症

日本人の飲酒の実態

日本人のアルコール消費量は経済成長、国民所得の増加、生活習慣の変化などにより、戦後急速に増加し、昭和60年頃からは女性の飲酒量が著しく増加するようになりました。

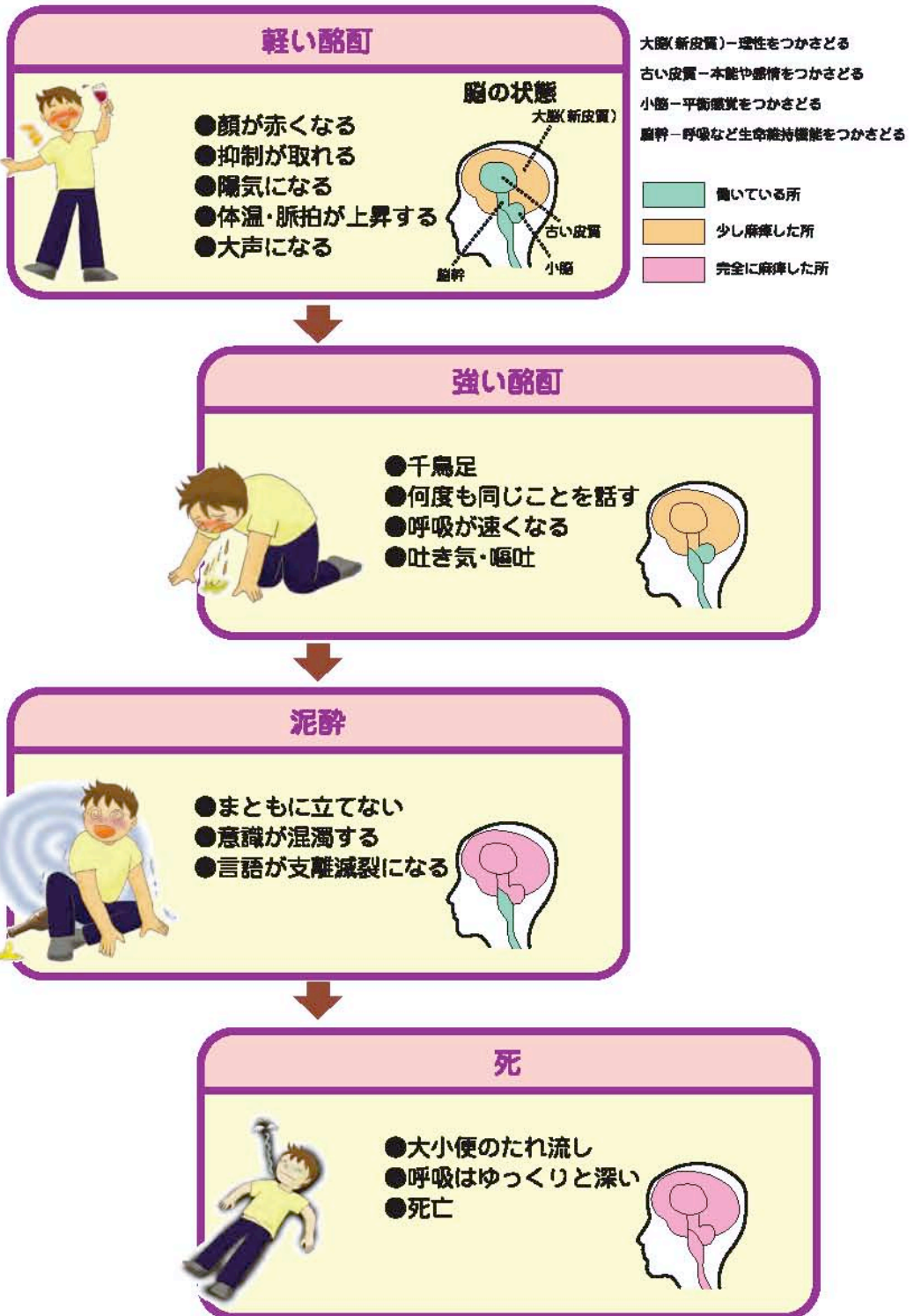
近年の消費量はやや減少していますが、一人当たりのアルコール飲料消費数量で見ると、世界で28位。これは、日本人の約40%が、お酒に弱い体質であることを考慮すると、決して低い順位とはいえません。

お酒に関するクイズ

(答えは巻末に)

- ① お酒をたくさん飲むと太る？
- ② ちゃんぽんは悪酔いしやすい？
- ③ 飲めない体質でも飲めるようになる？
- ④ 赤ワインは身体にいい？
- ⑤ 寝酒（ナイト・キャップ）は睡眠にいい？
- ⑥ 二日酔いは予防できるの？
- ⑦ 飲酒で陽気になる？

飲酒が脳に及ぼす影響



アルコール関連問題

飲酒は身体の病気ばかりでなく、家庭、職場、社会にさまざまな問題をひきおこします。そうした問題をアルコール関連問題と総称します。

急性アルコール中毒

身体に負担のないお酒の飲み方は、あてをとりながら楽しくゆっくり飲むことです。しかし、**イッキ飲み**などで大量にお酒を飲んだり、強いお酒を大量に飲むと、急激に血中のアルコール濃度が上昇し、一気に「昏睡」状態にまで進み、時には死に至ることもあります。最近10年間で少なくとも70人以上の若者（主に大学生）が急性アルコール中毒で亡くなっています。

また、急性アルコール中毒で救急搬送される人の数が年々増加の一途をたどっています。

しない、させないイッキ飲み

急性アルコール中毒の症状

意識レベルの低下・激しい嘔吐・低体温・血圧低下・呼吸数低下・尿・便失禁など

もし、急性アルコール中毒を起こした人がいたら、素人が病院に搬送するのは危険ですので直ちに救急車を手配してください。その場合、嘔吐物がのどにつかえて窒息死することがあるので、顔を横に向けて寝かせ、口の中をタオルでふいてあげてください。

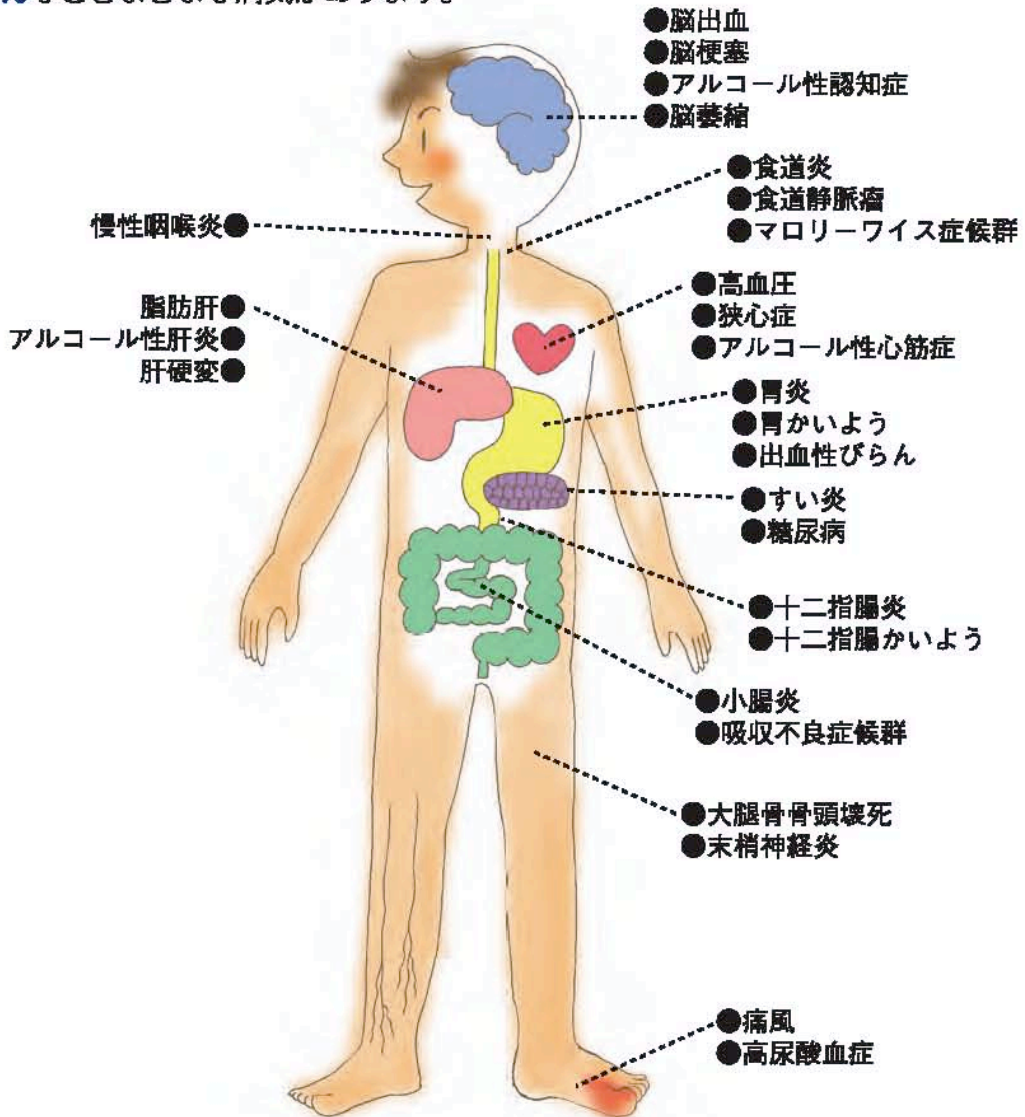


※急性アルコール中毒の時の安全な姿勢

飲酒に起因する身体の病気

生活習慣病とは、**食習慣、運動習慣、休養、喫煙、飲酒**などの生活習慣が病気の発症や進行に関与する疾患のことです。

飲酒が引き起こす生活習慣病には、**肝障害、肺炎、高脂血症、高尿酸血症、高血圧症、食道がん**などさまざまな病気があります。



●肝障害

アルコールの代謝にがんばってくれる肝臓は、多量飲酒者ではまず障害が起きます。肝臓は症状が出たときは大変なことになっていますので要注意。肝臓が**沈黙の臓器**と称されるゆえんです。

多量飲酒で上昇する γ -GTP (注)は測定方法により異なりますが100IU(国際単位)以上に

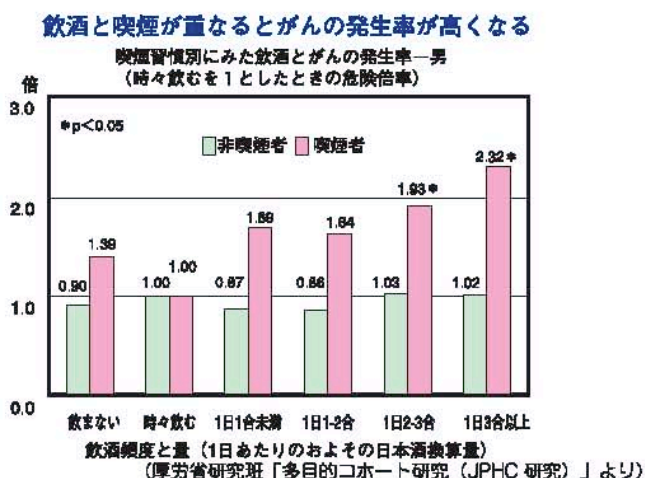
なったらアルコール性の肝障害が起きている可能性があります。アルコール性肝障害で最初になるのは**脂肪肝**です。それでも多量飲酒が続くと**アルコール性肝炎**となり、時には、肝臓が機能を果たせなくなる**肝硬変**となることもあります。

γ-GTP が上昇したら禁酒が原則です。

γ-GTP ↑ ↑ → 脂肪肝 → アルコール性肝炎 → 肝硬変

●がん

お酒をよく飲む人には**口腔がん**、**咽頭・喉頭がん**、**食道がん**、**肝臓がん**、**乳がん**などが発生しやすくなることがわかっています。特にウイスキーのストレートなど強いお酒を飲む人は要注意です。また、飲酒に喫煙が加わるとがん発生のリスクが高くなります。



●中枢神経系の障害

多量飲酒は脳に障害を及ぼし、時には脳の萎縮を促進させます。とりわけ思考、自発性（やる気）、感情、性格、理性などの機能をつかさどるヒトでもっとも発達した**前頭葉**が障害されやすいのです。

長期の多量飲酒者はアルコール性認知症になりやすいと考えられています。しかし、断酒とリハビリで回復が望めますので諦めは禁物です。



ウイルス性肝炎と肝臓がん

ウイルス性肝炎にはウイルスの形によってA型、B型、C型などがありますが、慢性肝炎の大半はC型です。

最近ではインターフェロン療法の進歩や抗ウイルス剤の登場により、ウイルス性肝炎の予後は格段とよくなっています。しかし、B型、C型肝炎ウイルスを持っている人が多量飲酒を続けると、肝臓がんになるリスクが高くなります。

アルコール依存症

お酒は日常生活に満ちあふれていますが、お酒に含まれるアルコールは依存性のある薬物です。

誰しも酒を覚え始めのころは、付き合いで飲む程度ですが、酒の味をおぼえ、酔い心地のよさに魅せられてくると、毎日晚酌をしたり、友人と飲み歩いたりするようになります。そして、不適切な飲み方をしていると、次第に適度な飲み方ができなくなり、やがてアルコール依存症という病気になることがあります。

この病気が進行すると、職場や家庭でのトラブル、事故、肝障害などの身体疾患、うつ病を併発するなど多岐にわたる問題が出現するようになります。

しかしアルコール依存症になると、自分の飲酒問題に気づきにくいために進行してしまうことも少なくありません。

アルコール依存症の兆候としては次のようなものがあります

1. 飲み出すと、止まらない。



2. お酒が切れると、いろんな症状が出てくる。



3. お酒のことで、友人や家族の仲がうまくいかなかった。



アルコール依存症の疑いのある方へ

アルコール依存症は、適切な治療を受ければ回復可能です。

ご自分や家族がお酒の飲み方に疑問を感じたら、保健所や専門の医療機関で相談してください。そして、もしアルコール依存症と診断されたら、治療を受け、断酒会、A.A.（アルコホリックス・アノニマス）などの自助グループに参加して、回復の第一歩を踏み出してください。

◆保健所で相談する

保健所には精神保健の専門家がいて、回復のお手伝いをしています。個人のプライバシーは守られていますから、お気軽に相談してください。本人が来られない場合は、家族や職場の方がまず相談に来てください。

◆クリニック、病院で治療する

専門の医療機関では、身体疾患の治療を行うとともに、集団精神療法や家族教室により本人の断酒意欲を高めます。

◆仲間とともに回復の努力を

アルコール依存症者の断酒継続や社会復帰のためには、仲間の支えが必要です。断酒会やA.A.などの自助グループは、お酒にとらわれていた生活を過去のものにし、新たなライフスタイルを確立することを援助します。

アルコール依存症の自助グループ

社団法人大阪府断酒会

〒581-0038 八尾市若林町1-70-1

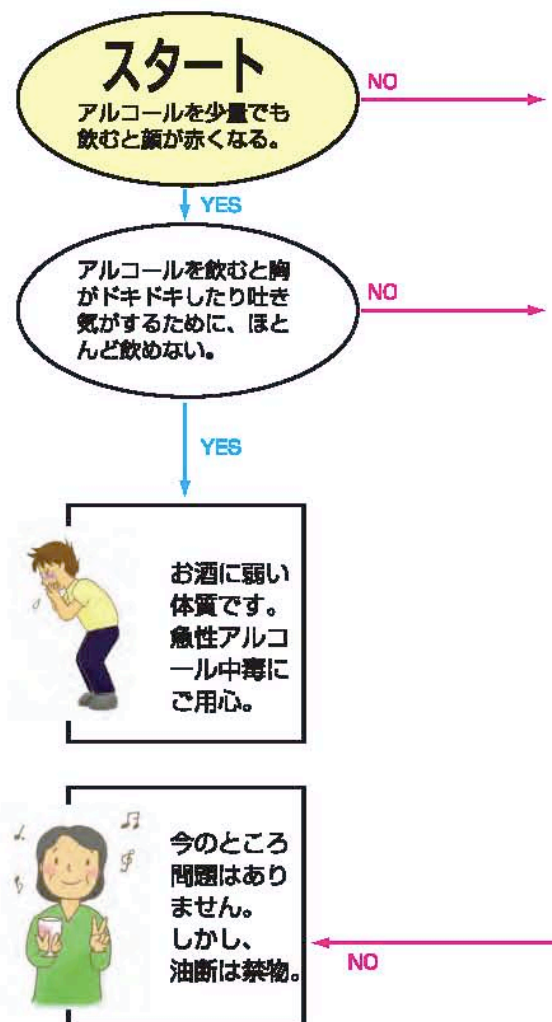
八尾南樋口ビル1号館203号

電話072(949)1229

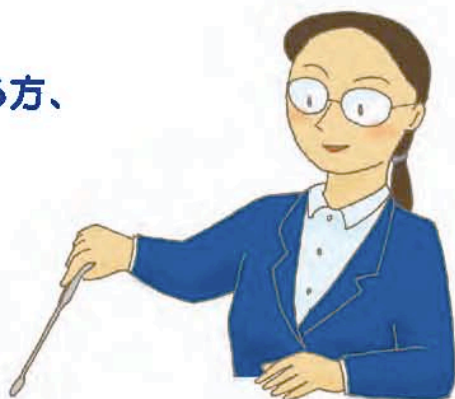
A. A. 関西セントラルオフィス (KCO)

電話06(6536)0828

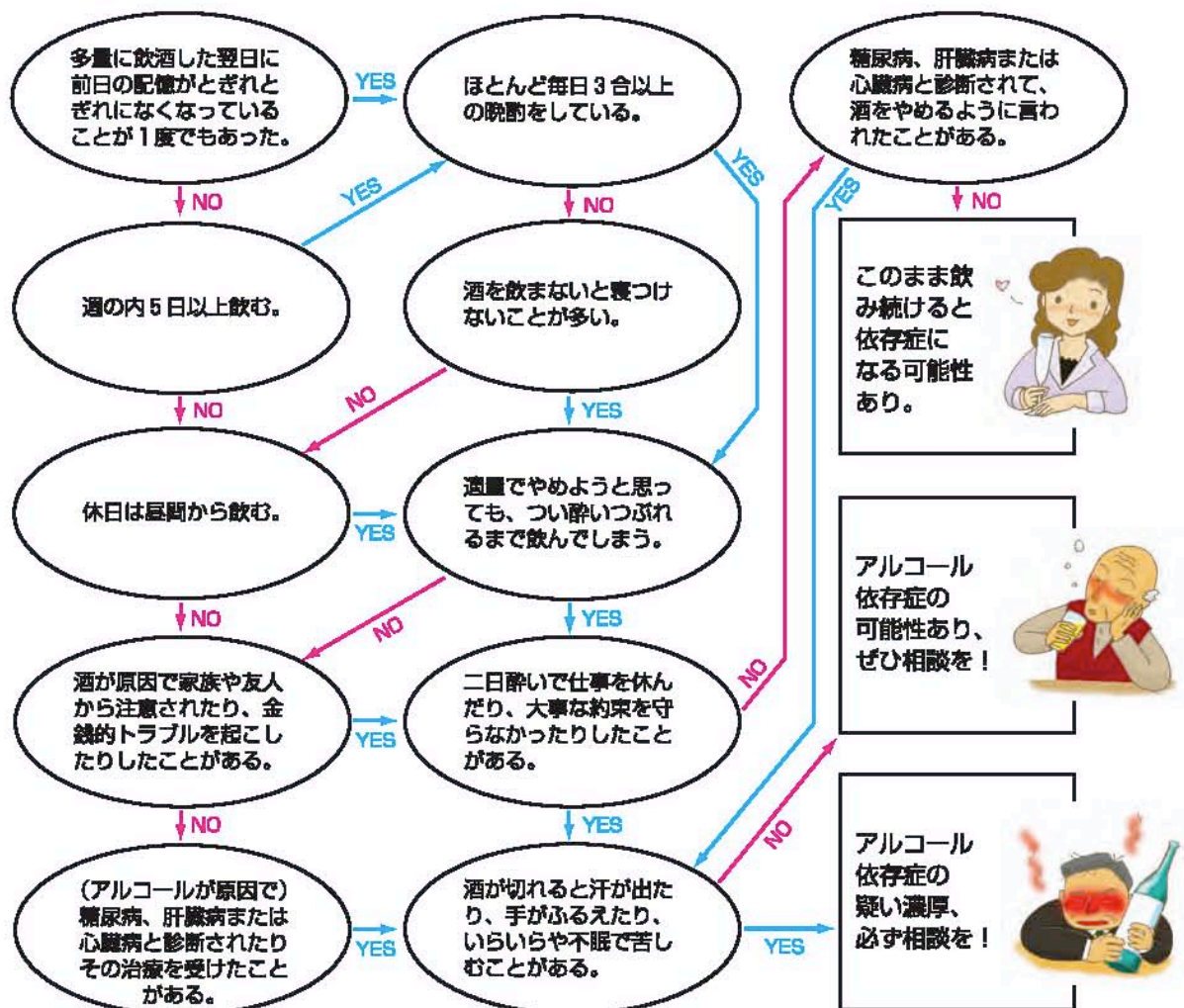
アルコール



最近飲み方がおかしくなったと感じる方、
ご家族に心配な方がおられる方、
以下のチェックをしてみてください。



アルコール依存度チェック



飲酒が家庭、社会に及ぼす影響

家庭の問題

多量飲酒は、夫婦間や子どもにさまざまな問題を引き起こします。

夫婦間であれば、けんか、暴力、別居、離婚、経済的問題など深刻な問題が起こりえます。夫の飲酒に苦しむ妻が心身症になる例も珍しくありません。当然、両親のけんかや暴力を見たり受けたりしながら育つ子どもには、精神的に不安定になるなど情緒面の問題が出やすくなります。また、親の飲み方を子どもは自然にまねますので、不適切な飲み方になり、アルコール依存症にもなりやすくなると考えられています。これを**世代間連鎖**と言います。

職場の問題

職場でのストレスで、メンタルヘルスの状態が悪くなり、精神疾患で休職する勤労者が増加しています。ストレスを飲酒で解消しようとして多量飲酒者になる勤労者は少なくないと考えられます。

多量飲酒者には**欠勤、勤務中の事故、生産性の低下**などの問題が起こりがちです。職場での健康診断の充実、アルコール予防対策により、大切な従業員をアルコールの害から守りましょう。

社会的問題

●飲酒運転

飲酒によって前後不覚になり警察に保護される人が絶えませんが、飲酒時は認知機能、身体機能が低下するので**転倒、転落、交通事故**などにより外傷を受けやすくなり、死亡事故にまで発展することがあります。また、飲酒は衝動性を高めますので、人によっては他人に攻撃的になり、暴行事件などを引き起こしかねません。

特に近年大きな社会問題になっているのは飲酒運転です。

飲酒運転は絶対にダメ！させてもダメ！

道路交通法では、お酒を1滴でも飲んだら運転してはいけないことになっていますが、「**飲酒運転**」とされるのは呼気1リットル中のアルコール濃度が**0.15ミリグラム以上、血中アルコール濃度で約0.03%以上**です。

また、ビール1本(ウイスキーダブル1杯/日本酒1合)のアルコールが血中から消失するのに3時間、ビール3本(ウイスキーダブル3杯/日本酒3合)で8時間かかります。二日酔

アルコールが消失するまでにかかる時間*
(体重60kgの人が30分以内に飲んだ場合)

時間	1	2	3	4	5	6	7	8
日本酒0.3合 ビール1/3本	■							
日本酒1合 ビール1本	■	■	■					
日本酒3合 ビール3本	■	■	■	■	■	■	■	■

社団法人
アルコール健康医学協会
「適正飲酒の手引き」より改変

※個人差があります