

お酒とうまく付き合うために

1. 医学的にみたお酒の良い面

お酒には良い面と悪い面があります。この両面をよく理解して、お酒とうまく付き合っていきましょう。アルコールの精神面への影響については、説明するまでもないと思います。気持ちがよくなる、不安な気持ちがとれる、人とうまく話ができる、リラックスできる、など様々でしょう。我々は、まさに「このために飲酒する」といっても過言ではありません。一方、健康面でもアルコールの良い面が明らかになり、以下のようにまとめられます。

- 1) 血液がサラサラ状態になり、かたまりづらくなる。そのために、脳梗塞、心筋梗塞、狭心症など、血のかたまりが血管に詰まっておきる病気になりづらくなる。
- 2) 原因はかならずしも明らかではないが、ある種の糖尿病や高齢者における記憶障害を起こしづらくする。

2. 適度な飲酒

注意いただきたいのは、アルコールがこのように健康によいのは、飲酒量が少ない場合です。（直近の報告では少量の飲酒でも健康に悪影響を及ぼすとされています。）

厚生労働省は、アルコールの健康面への影響を踏まえて、以下のような「節度ある適度な飲酒」のガイドラインを出しています。この量より増えれば、それに従って健康問題がでてきます。

表 1. 適度な飲酒ガイドライン

-
- 1) 中年男性の節度ある適度な飲酒量
1 日平均純アルコール換算で 20 グラム以下
20 グラムは、だいたいビール 500mL（中ビン 1 本）、日本酒 1 合弱、25 度の焼酎 100mL
 - 2) 女性・高齢者の節度ある適度な飲酒量
1 日平均純アルコール換算で 10 グラム以下
上記の半分
-

3. 飲み過ぎによる健康問題

世界保健機関（WHO）によると、アルコールは 200以上もの病気やケガの原因になるとのことです。多量に飲酒すると、ほぼ全身の臓器を傷めます。たとえば、以下のようなものです。

- 1) 栄養障害
食事を充分にとらずに飲酒を続けると、栄養失調状態になります。筋肉はやせおとろえ、慢性的に続く下痢で脱水状態にもなります。また、ビタミン不足で脳がダメージを受け、記憶障害をおこします。
- 2) 肝臓障害
飲酒量が多くなると、肝臓に脂肪がたまりやすくなります（脂肪肝）。放置してさらに飲み続けると、肝臓が炎症を起こしたり（肝炎）、硬くなって、肝硬変になることもあります。

3) すい炎

すい炎はお腹から背中にかけて激痛が走る重い病気です。男性では、飲酒が最大の原因です。

4) 高血圧

アルコールは血圧を上げます。平均日本酒 1 合の飲酒により最高血圧が 2~4 mmHg 上がると言われています。高血圧の人では、その上げ幅がさらに大きくなります。

5) がん

アルコールは口から食道までのがんを起こしやすくします。特に、飲酒後に顔の赤くなる人は、その可能性が高いといわれています。

6) 認知症

大量に飲酒すると、脳の神経細胞が壊れて脳が萎縮します。また、脳梗塞や脳出血にもなりやすく、その結果として認知症になります。

7) うつ病

酒の飲み過ぎは、うつ病を引き起こします。また、うつ病や不眠症の人はアルコールに頼る傾向があり、飲酒量が増えがちです。また、アルコールは自殺の危険性を高めます。

4. 家族・社会問題

アルコールは様々な家族問題や社会問題の原因となります。例をあげると以下のようなものです。

- 1) 飲酒運転による事故
- 2) 家庭内不和、家庭内暴力、離婚・別居
- 3) 子供の虐待や養育拒否
- 4) 失職や経済的問題

5. どの位飲むと飲み過ぎか

前ページの「節度ある適度な飲酒」量以上の飲酒は、飲み過ぎです。特に、厚生労働省は、1 日の 平均飲酒量が 60 グラム以上の場合を、多量飲酒として、注意を呼びかけています。60 グラム とは、ビール中ビン 3 本、日本酒 3 合、25 度焼酎 300mL にあたります。

6. 酒を減らす目標

減酒の目標については以下のとおりです。

- 1) 多量飲酒に該当する場合には、ただちに飲酒量を減らす努力をしてください。減らす目標については、まず、自分でできそうなレベルを選んでみましょう。それが適切かどうか、医師や保健師と相談することをお勧めします。
 - 2) 多量飲酒のレベルに達しなくとも、飲酒量を減らすのはよいことです。目標は、前のページで説明した「節度ある適度な飲酒」量です。
 - 3) 医師や保健師からアルコール依存症の可能性があるといわれた場合には、断酒することをお勧めします。
-