

知っていますか？ アルコールについて



Avenir

2020.Dec

- ・ アルコールの影響
- ・ 特に注意したい健康障害
- ・ 適切なアルコール量
- ・ 適正飲酒の10か条
- ・ 女性の飲酒と健康
- ・ アルコールハラスメントとは①-②
- ・ アルコール依存症とは①-②
- ・ アルコール依存症関連の健康問題
- ・ アルコール依存症の治療
- ・ アルコール健康障害の相談窓口

アルコールの影響

アルコールは主に小腸から吸収されたのち
血液中に入り、全身に及び、
肝臓だけではなく様々な健康障害をもたらします。

健康診断の
 γ -GTPだけで
安心するのは
早計です



アルコールによる主な健康障害

脳萎縮、認知症、
脳血管障害(脳の血管が破れる、詰まる)

二日酔い

食道炎、胃炎、下痢、低栄養

うつ病、パニック発作、
アルコール依存症

狭心症、心筋梗塞、不整脈

脂質異常症、高尿酸血症、
高血圧、糖尿病

肺炎

肝機能障害、肝硬変、肝炎

口腔がん、咽頭がん、
喉頭がん、食道がん、
肝臓がん、大腸がん、
(女性の)乳がん

骨粗鬆症、骨折

インポテンツ

末梢神経障害(特に足のしびれ)

胎児アルコール症候群
(妊娠中のアルコール摂取に
よる胎児の発育障害)

貧血、免疫機能低下
(風邪をひきやすくなる)



特に注意したい健康障害

1. がん

- ・ ウイスキーなど濃いお酒をストレートで飲む方は、**口の中、のど、食道の表面がアルコールでただれて、がんが発生しやすくなる。**
- ・ お酒で赤くなるタイプの方（今は強くなったが昔は赤くなっていた方も含め）は、特にがんが発生しやすい。

2. 脳萎縮

- ・ お酒を長年多量に飲んでいると、**脳が縮んでしまう脳萎縮を引き起こすことがある。**最終的には物忘れや思考能力の低下といった症状が現れ、**認知症**になる恐れあり。

3. うつ病

- ・ 気分が沈むのでお酒が手放せない状態も考えられるが、お酒を続ける限り**うつからの回復は困難。**治療中はお酒をきっぱり止めること。**薬とお酒の相性もとても悪い。**

適切なアルコール量

健康な男性であれば、一般的には1日純アルコール20g
ビールに換算すると500mL（日本酒の方は1合相当）
程度なら「節度ある適度な飲酒」と考えられています。

飲むなら1日これくらいに

ビール



中びん1本500mL

ワイン



グラス2杯240mL

日本酒



1合180mL

焼酎
(25度)



100mL

ウイスキー・
ブランデー



ダブル1杯60mL

飲み過ぎは、**高血圧**や**糖尿病**といった生活習慣病の危険性が高まりますが、さらに飲み過ぎると**アルコール依存症**の恐れも高まります。



適正飲酒の10か条

美味しいお酒を楽しく飲んで健康に過ごすには
正しいお酒の飲み方すなわち**適正飲酒**を
実践することが大切です。

■お酒を飲むことが法律で禁じられていること



1. 未成年者の飲酒

心身の発達を害することがある

→「二十歳未満ノ者ノ飲酒ノ禁止ニ関スル法律」

2. 飲酒運転

運動機能が低下する→「道路交通法」

3. イッキ飲み

急性アルコール中毒を起こさせ、最悪のときには「死」という
結果を招くこともある危険な行為。イッキ飲みを強要した人は
刑法上の犯罪として「処罰」とされることがある。



女性の飲酒と健康

同じ体重・同じ飲酒量であっても女性は体内の水分量が男性より
少なく、血中アルコール濃度が**高く**なるため
急性アルコール中毒になりやすくなります。

■女性特有の飲酒リスク

①血中アルコール
濃度が高く
なりやすい

②乳がんや胎児性
アルコール症候群
などの女性特有の
疾患のリスクを
増大させる

③早期に肝硬変や
アルコール依存症
になり易い



女性の飲酒量は一般的に
男性の半分から2/3くらいに
するのが安全といわれています！

アルコールハラスメントとは①

アルハラとは、アルコール・ハラスメントの略で、**飲酒**に関連した**嫌がらせ**や**迷惑行為**、**人権侵害**を指します。

～5つのアルハラ定義～



1. 飲酒の強要

上下関係・部の伝統・集団によるはやしたて・罰ゲームなど



2. イッキ飲ませ

早飲みも「イッキ」と同じ



3. 意図的な酔いつぶし

傷害行為にもあたる。吐くための袋やバケツ、を用意していることも。



4. 飲めない人への配慮を欠くこと

体質や意向を無視して飲酒をすすめる、からかったり侮辱するなど。



5. 酔ったうえでの迷惑行為

酔ってからむこと、悪ふざけ、暴言・暴力、セクハラ、その他の
ひんしゅく行為。

アルコールハラスメントとは②

飲酒による暴言・暴力やセクハラなどの迷惑行為は、
家庭内だけでなく、**職場**にも広がっています。

～あなたの隠れアルハラ度チェック～

1	飲み会を盛り上げるために“イッキ”は必要。
2	相手にアルコールを勧めるのは「礼儀」だ。
3	訓練すればアルコールに強くなる。
4	みんなで酔っ払ってこそ連帯感が生まれる。
5	相手の本音を聞こうと思ったら、まず飲ませるのが得策。
6	飲めない男性は、なんだか男らしくない。
7	乾杯は必ずアルコールすべきだ。
8	酔いつぶしても、吐かせるか寝かせておけば大丈夫だ。
9	女性がお酌するのは当たり前だ。
10	未成年でもほんの少しなら飲ませてもかまわない。
11	「あのときは酔っていたから」と言い訳することが多い。

1つでも項目に当てはまったら**アルハラ**になる
危険性あり！



アルコール依存症とは①

アルコール依存症とは大切にしていた家族、仕事、趣味などよりも飲酒をはるかに優先させる状態です。
アルコール関連問題の多くは、多量飲酒者が引き起こしていると考えられています。

■アルコール依存症の症状

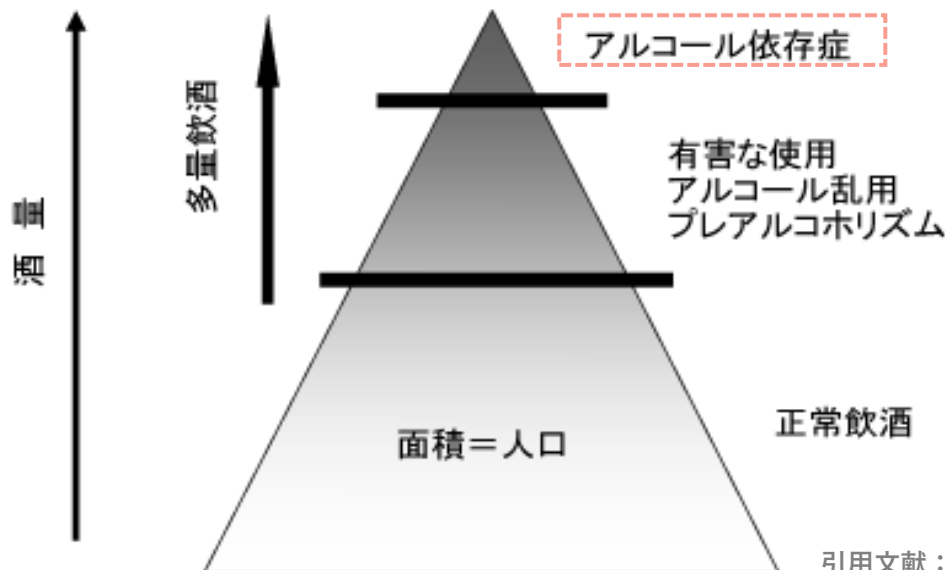
身体面	精神面
手指のふるえ（禁断症状）	飲酒したいという強烈的な欲求（渴望）がわきおこる
発汗（禁断症状）	飲酒のコントロールがきかず節酒ができない
以前と比べて酔うために必要な酒量が増える	飲酒やそれからの回復に1日の大部分の時間を消費し飲酒以外の娯楽を無視する
	精神的身体的問題が悪化しているにもかかわらず断酒しない



アルコール依存症とは②

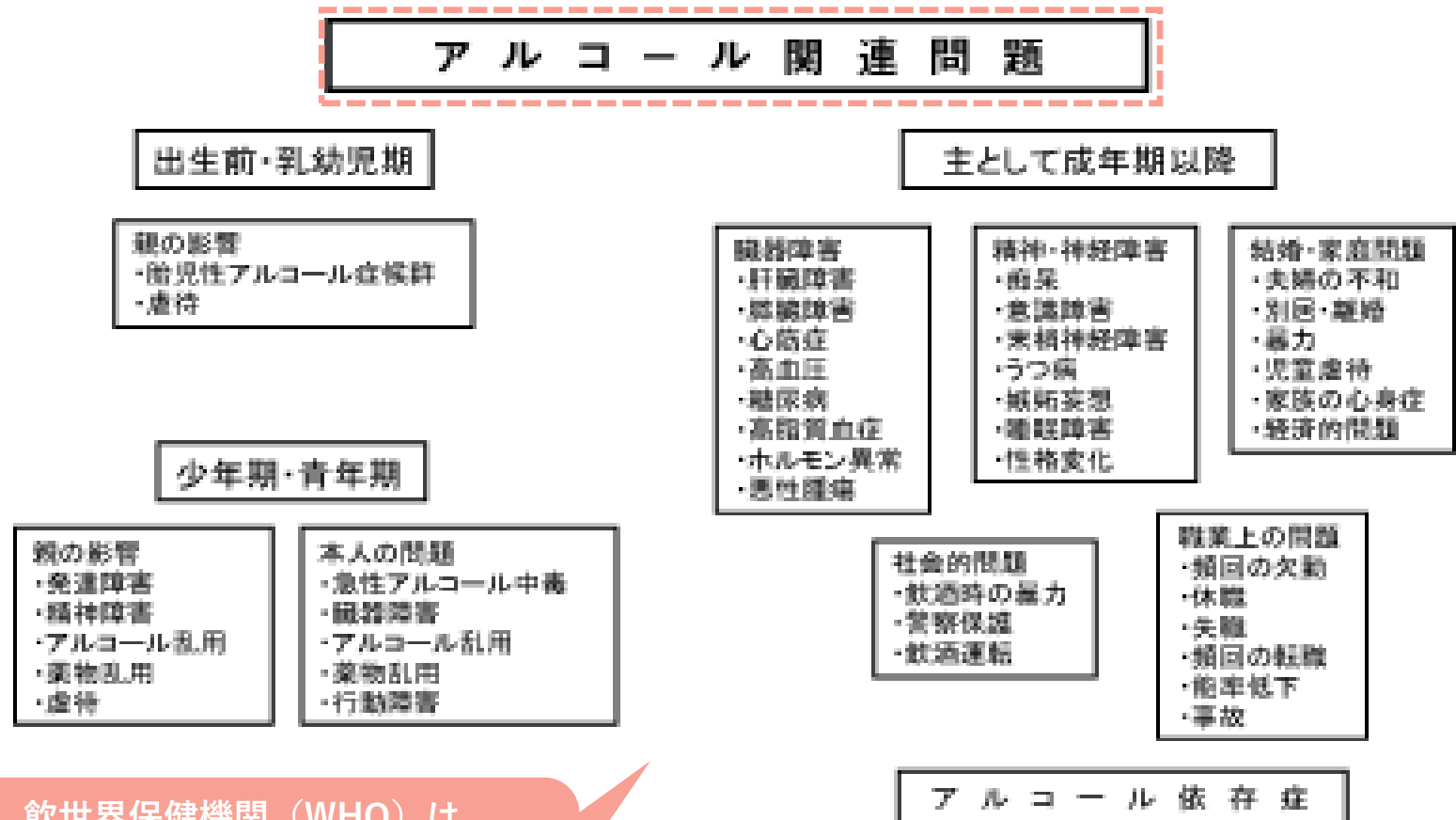
厚生労働省は、多量飲酒を1日平均60gを超える飲酒と定義しています。ここでいう60gは、酒に含まれる純アルコール量で、大体ビール中ビン3本、日本酒3合弱、25度焼酎300mlに相当します。

図1. アルコール関連問題と依存症



アルコール依存症関連の健康問題

図2. アルコール関連問題の広がり



飲世界保健機関（WHO）は、
60以上もの病気や外傷が
アルコールによって引き起こ
していると報告しています！

アルコール依存症の治療

治療は外来でも可能ですが、日本では**入院治療**が主体です。

①「解毒治療」

まず精神・身体合併症と離脱症状の治療を行う。
解毒治療は通常2～4週間行われる。



②「リハビリ治療」

精神・身体症状が回復してきた後に、断酒に向けての本格的な治療を開始する。

- a) 患者さんに飲酒問題の現実を直面化し、
- b) 断酒を決意させ、
- c) 断酒継続のための治療を行う。



③「退院後のアフターケア」

アフターケアの三本柱は

- 1) 病院・クリニックへの通院
- 2) 抗酒薬の服用
- 3) 自助グループへの参加である。

アルコール健康障害の相談窓口

【保健所】

こころの健康、保健、医療、福祉に関する相談、アルコール・薬物・ギャンブル依存症の家族相談など幅広い相談を行っている

【精神保健福祉センター】

各都道府県・政令指定都市ごとに1か所ずつある（東京都は3か所）
「こころの健康センター」と呼ばれている場合もある



【自助グループ・リハビリ施設】

アルコールの問題や薬物依存の問題、病的賭博などの問題などを抱えた人たちが同じ問題を抱えた人と自発的に、当事者の意志でつながり、結びついた集団

【ASK】

特定非営利活動法人アスク
アルコール問題に取り組む民間団体等