

季刊セルフドクター

私が私のお医者さま

self doctor®

2021 Winter Vol.095

インタビュー

お笑いタレント **川村エミコ**さん

ドクターQ&A

花粉症のセルフメディケーション

髪の老化を防ぐ生活術

女性の飲酒と健康

特集

心の疲れに効く 8つの習慣

2021年1月16日発行 年4回/1・4・7・10月発行
第24巻第3号 ISSN 1880-9634 190YEN+税

国税庁の統計によると、日本人のアルコール消費量は1996年度をピークに下降しており、全体的には日本人の酒離れが進んでいます。

飲酒習慣率（週3日以上、1日あたり日本酒換算1合以上飲酒する人の割合）を調べた厚生労働省のデータでは、男性の飲酒習慣率は明らかに減少しています。一方、女性の飲酒習慣率には男性ほどの大きな変化はないものの、微増してからは高止まりの状況にあります（グラフ参照）。

このように女性の飲酒者が増えた理由としては、「女性の社会進出」「女性の飲酒に対する社会の偏見の減少」「女性をターゲットにしたマーケティング」が挙げられます。女性だから、母親だからといった固定観念にとらわれるこ

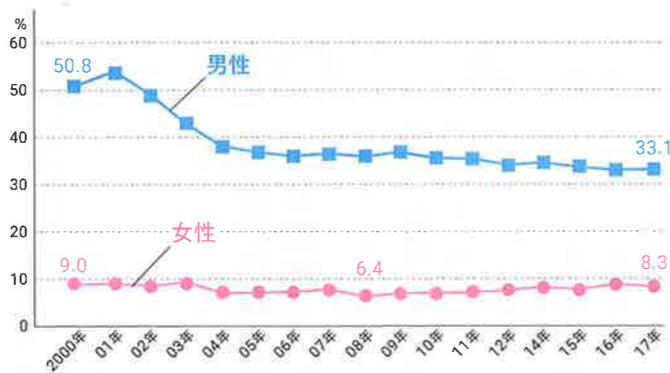


となく、女性が自由にお酒を楽しめるようになったのは好ましいことです。しかし同時に、飲酒には健康リスクが伴うことも忘れてはなりません。これまで男性に圧倒的に多かったアルコール依存症などの病気にかかる女性は増えており、将来的に飲酒者の男女差はさらに小さくなっていくと考えられます。

男女別飲酒習慣者の割合の年次推移

2000年以降のデータを見ると男性では酒離れが進み、女性の飲酒率はほぼ横ばい。ただし、最も割合が低かった2008年の6.4%から比べると微増している。

※週3日以上、1日あたり日本酒換算1合以上飲酒する人を「飲酒習慣者」と定義（厚生労働省 国民健康・栄養調査による）

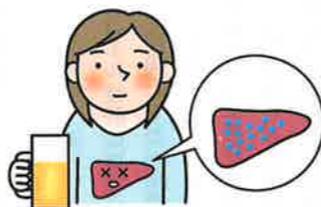


コラム

お酒に強い人、弱い人の違いは？

お酒を飲むと、肝臓でアルコールが分解されてアセトアルデヒドという有害物質が発生します。このアセトアルデヒドを分解する酵素の有無や活性度の違いが、お酒に強い弱いかを決定する要因です。酵素をもっている人はお酒に強く、もっていないか、活性が弱い人はお酒に弱いことになります。お酒を飲んで顔が赤く

なったり、二日酔いになったりするのは、アセトアルデヒドが分解しきれず体内にたまっていく証拠です。飲酒経験を重ねることで分解酵素が誘導されて次第にお酒に強くなる人もいますが、そうでない人もいます。「鍛えればお酒に強くなる」は、全ての人に当てはまるわけではありません。



お酒に弱い人は、肝臓でアセトアルデヒドが分解しきれずたまってしまいます。

Q1 お酒を飲まない人が増えた印象ですが……？

男性は酒離れが顕著ですが、女性の飲酒者は増えています。

Introduction

自覚がなくても注意信号!? アルコール依存度をチェック!

アルコール依存症は早期には自覚に乏しく、病状がかなり進んでから周囲の人に指摘されて受診に至るケースが少なくありません。日頃のお酒とのつき合い方をチェックしてみましょう。

最近6カ月間に次のようなことがありましたか？

- 1. 酒を飲まないで寝つけないことが多い。
- 2. 医師からアルコールを控えるようにと言われたことがある。
- 3. せめて今日だけは酒を飲むまいと思っても、つい飲んでしまうことが多い。
- 4. 酒の量を減らそうとしたり、酒をやめようと試みたことがある。
- 5. 飲酒しながら、仕事、家事、育児をすることがある。
- 6. 私のしていた仕事をまわりの人がするようになった。
- 7. 酒を飲まなければいい人だとよく言われる。
- 8. 自分の飲酒についてうしろめたさを感じることもある。

チェック項目が3つ以上：アルコール依存症の疑い群
 チェック項目が1～2つ：要注意群（質問項目6番のみの場合は正常群）
 チェック項目が0：正常群

▶ 正確な診断は専門医の診察が必要です。
 アルコール依存症について詳しくはQ5、Q6をご覧ください。

久里浜式アルコール症スクリーニングテスト女性版より

アルコール依存症は他人事ではありません。ごく普通の生活を送っている女性にも増えています。



doctor's profile

岩原千絵 先生
 独立行政法人国立病院機構
 久里浜医療センター

いわはらちえ 精神科医。1998年信州大学卒業、東京女子医科大学精神神経科、成増厚生病院アルコール病棟などを経て、2014年から久里浜医療センターに勤務。専門領域はアルコール依存症、認知症、一般精神医学。病棟では女性スタッフのみによるアルコールユニットを担当。厚生労働省健康局健康課参与アルコール対策担当も務めた。

専門医によるヘルスケアアドバイス

女性の飲酒と健康

お酒とのつき合い方をアップデートしよう！

女性が気軽にお酒を飲める社会になった今、飲酒による健康障害に警鐘が鳴らされています。アルコールが女性の心や体に与えるリスクを知り、お酒と賢くつき合ってください。

女性は気をつけたい！
飲酒による病気のリスク



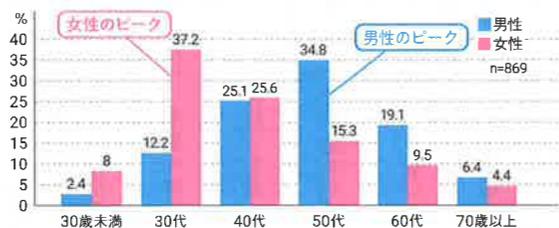
飲酒が関係するがんとしては、
口腔、咽頭、喉頭、食道、肝臓、
大腸などが挙げられています。乳
がんもその一つです。女性は飲
酒量が増えるほど乳がんのリスク
も高まり、1日あたりの飲酒量が
アルコール10グラムずつ増えると、
発症リスクが7.1パーセント増える
という報告もあります。特に近親
者に乳がん患者がいる人は、飲酒
によってそのリスクが高まるので
より注意が必要です。

また、多量飲酒は骨密度を低下
させることが知られています。女
性は閉経を迎えると骨密度が急
激に低下するため、閉経と多量飲
酒が重なると、骨粗鬆症のリスク
がいつそう高まることとなります。
この他にも、月経不順や不妊など
につながることも指摘されていま
す。アルコールがホルモンの働き
に影響を及ぼすためと考えられて
いますが、詳しいことはまだ研究
段階です。

Q4 飲酒は乳がんにも
関係しているって本当？

女性は乳がんの他、骨粗鬆症などの
関係も指摘されています。

アルコール依存症患者の年齢分布



全国54の専門治療施設に入院している869名の依存症患者の調査結果。男性患者が50代中心なのに対し、女性は30代がピーク。

出典：平成16年度～18年度厚生労働省精神・神経疾患研究委託費「薬物依存症・アルコール依存症・中毒性精神病治療の開発・有効性評価・標準化に関する研究」総括研究報告書 2007:193-228

このように飲酒は女性にとって健康を損なうリスクが高いことを知っておきましょう。また、アルコールを摂取すれば、内臓の病気や精神疾患だけでなく、飲酒運転や転倒によるけがなどのリスクも確実に上がってしまうため、適正摂取量なら安心とは限りません。最近では、お酒は全く飲まないのが最も健康によいという調査結果も出ています。

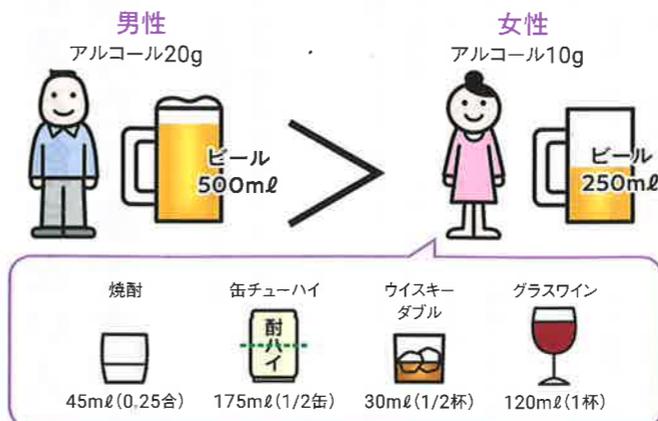
コラム 妊娠中の飲酒はNG!

妊娠中にアルコールを常用すると、特徴のある顔つきを伴う「胎児性アルコール症候群」の子どもが生まれる可能性を高め、低体重児や難聴、歩行障害、知的障害などのリスクも高くなります。飲酒は量や時期にかかわらず、胎児に悪影響を与える恐れがあるので絶対に避けること。できれば妊娠を望んだ時点で飲酒をやめるようにしましょう。授乳中の飲酒も母乳を通して赤ちゃんに悪影響を与える危険があるのでNGです。



男女の「節度ある適度な飲酒量」

女性は1日のアルコール摂取量は10g以下を目安に。男性は1日40g以上、女性は20g以上の飲酒は、生活習慣病のリスクを高める。



純アルコール量の計算の仕方

例：アルコール度数5%、500mlのビールの場合

$$\text{酒の量(mL)} \times \text{度数または\%/100} \times \text{比重} = \text{純アルコール量(g)}$$

$$500(\text{mL}) \times 0.05 \times 0.8 = 20(\text{g})$$

参考：厚生労働省（健康日本21「アルコール」）、e-ヘルスネット

Q3 「適度な飲酒量」の範囲であれば
何も問題ない？

少量の飲酒でも健康を害する可能性は
あります。特に女性はハイリスクです。

飲酒には様々な健康リスクが伴います。その中でも代表的なものが、「アルコール性肝疾患」と「アルコール依存症」です。この2つは長期の多量飲酒が原因で起こりますが、いずれも顕著な男女差があります。

アルコール性肝疾患とは、アルコールを原因とした「脂肪肝」「アルコール性肝炎」などの様々な肝障害の総称で、進行すれば、「肝硬変」「肝がん」など命にかかわる疾患につながることも少なくありません。女性はアルコール性肝

Q2 お酒の強さは
女性と男性では違いがあるの？

女性は体質的に男性よりもお酒に弱く、
アルコールの影響を受けやすいといえます。

飲酒によって摂取されたアルコールは体内で分解されますが、女性はアルコールの分解速度が男

性よりも遅いことが分かっています。男性は1時間に平均約8グラムのアルコールを分解できるのに

対し、女性は約6グラム。例えば500ミリリットルのビール（アルコール20グラム）を飲んだ場合、分解にかかる時間は男性2.5時間、女性3.3時間です。
また、女性は体脂肪が多く体の水分量が男性よりも少ないため、体内のアルコール濃度が高くなりやすいこともあります。他にもホルモンなどいろいろな要素が関係し、女性は体質的にアルコールが体内に留まりやすいため、男性と

同じ量を飲んだとしても、お酒に酔いやすく、影響を受けやすいです。
厚生労働省の飲酒のガイドラインでは、健康な成人男性の「節度ある適度な飲酒量」は、1日あたりアルコール20グラム程度。女性はその2分の1から3分の2程度が適当と考えられています。つまり、1日10グラム、ビールなら250ミリリットルくらいが摂取の目安量です。

doctor's Voice

健康へのリスクを考えれば、女性ができるだけお酒を飲まないに越したことはありません。



「一番大切なのは、お酒について正しく知ること。Q2で述べたように、一般に生活習慣病予防の観点でお酒の「適量」とされているものは、男性の適量です。女性のお酒の適量は男性よりも少ないことをしっかり認識してください。厚生労働省の提唱する「健康を守るための12の飲酒ルール」も参考にしましょう。」

最近ではノンアルコール飲料が人気ですが、場合によっては飲酒の引き金になることがあるので注意が必要です。未成年者にも決してすすめないようにはしましょう。「酒は百薬の長」という言葉があり、少量たしなむ分には問題はない、むしろ健康によいと思いがちですが、お酒の適量は男性よりも少ないことをしっかり認識してください。厚生労働省の提唱する「健康を守るための12の飲酒ルール」も参考にしましょう。」

ルールを守って賢く飲もう

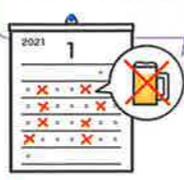
大酒しない
1度に大量に飲むと体のダメージにつながる。



食事と一緒にゆっくり飲む
アルコールの吸収が緩やかになる。



週に2日は休肝日
依存症の予防にもなる。



アルコールは1日10g以下
お酒に弱い人は、さらに少なめに。



ビール
250ml



寝酒はしない
飲酒は睡眠の質を低下させる。

「健康を守るための12の飲酒ルール」を掲載。

厚生労働省e-ヘルスネット

<https://www.e-healthnet.mhlw.go.jp/information/alcohol/a-03-003.html>

アルコール依存症情報、全国のアルコール専門医療施設リストを掲載。

久里浜医療センターHP

<https://kurihama.hosp.go.jp/>

Q5

「アルコール依存症」は何が怖いのか？

心身の障害や生活の破たんを招き、最終的には死期を早めてしまいます。

アルコール依存症は、飲酒のコントロールができなくなる病気で、長期におよぶ多量飲酒を原因に身体的、精神的、社会的問題が現れ、それでもやめることができずに飲み続けた挙句、最終的には病氣、事故、自殺などで死に至る。慢性進行性致死性の病氣、といえます。

単なる「お酒好き」とアルコール依存症との境界を見極めるのは



2013年の調査ではアルコール依存症の推定患者数は約107万、そのうち治療を受けているのは年間5万人ほどとされる。

難しいのですが、社会生活に支障を来すかどうかは1つの指標となります。また、酒量が増えてきた、強いお酒を飲むようになった、健康診断で肝機能の異常を指摘されたといった場合は注意が必要です。一度アルコール依存症になると自然に治ることはなく、治療は断酒が主流となっています。そのため自分や周囲の人にアルコール依存症が疑われた場合は、必ず専門病院を受診してください。地域の保健所などでも相談を受け付けています。

アルコール依存症の治療は、精神療法、自助会への参加、心理社会的な支援など様々な角度からアプローチし、補助的に薬物療法を取り入れることもあります。再発するケースが多いので、根気よく治療を続けることが大事です。

久里浜医療センターに初診で訪れた女性のアルコール依存症の患者は1990年には62名でしたが、2019年は99名と増加しています。そのほとんどは、ごく普通に働いていた、家事や育児をしたりしている人です。依存症はお酒を飲んでいれば誰でも発症する可能性はあるので、特別な人がかかる病氣といった偏見をもたないことが大切です。

男性は仕事のつき合いなどの社交飲酒を経て依存に至るケースが多いのに対し、女性の場合は家事や育児、介護のストレスや不安を解消するためにお酒を飲み、依存に至るケースが多く見られます。また、女性のアルコール依存症者はうつや摂食障害(特に過食症)など他の精神疾患の合併率が高いのも特徴。確かな理由は不明ですが、

Q6

女性のアルコール依存症の実態は？

ごく普通の生活をしている人がかかり、うつや摂食障害の併発も多く見られます。

ストレスや不安が依存症の根っこになっていると考えられます。

治療では、既存の治療プログラムが男性向けのもので多い、男性に比べて家族の協力が得にくい(家族がいる人は治療に専念しにくい、家族の理解が進まない)といった問題があります。そのため、いかに女性に適した治療を提供するかは大きな課題です。久里浜医療センターでは、家族だけでなく、地域や自助会にも援助を求めるよう心がけ、女性スタッフによるチームで治療を進めています。



コラム

お酒をやめたらうつが治った!?

女性は不安解消のための飲酒からアルコール依存となり、うつなどの精神疾患との合併を起こす特徴があります。こうした人の中には、お酒をやめるとうつが治ってしまう人がかなりいます。うつだと思っていたら、単にお酒で誘発されたうつ状態だったというケースです。抗うつ剤もお酒を飲んでいると効きにくくなるため、まずはお酒をやめることが一番です。