

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っており、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。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「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 60 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傷害され、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、肝臓がかたくなり、肝硬変になっていきます。

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 (水銀柱) 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

多量に飲酒すると、脳の神経細胞が壊れて脳が委縮します。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ようです。

- 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。