

# アルコールと健康・生活



# アルコールの性質

- 飲酒をすると、そのアルコールの約5分の1は胃から、5分の4は腸から吸収されて、血液の中に入ります。飲酒後数分で、アルコールは血流に乗って全身に達することになります。
- 摂取したアルコールの10分の1弱は、息や尿を通じて体外に排出され、残りが肝臓で分解されます。この分解速度は個人差が大きく、一般に女性より男性の、また、体の小さい人より大きい人の分解速度が速いことが知られています。
- 分解の速い人でも、缶ビール(500mL)1本分のアルコールが完全に処理されて体内から消失するには、約3時間を要します。
- お風呂に入ったり、運動して汗をかいたりしても、この時間はわずかに短くなるだけです。

# アルコールは 全身に影響を及ぼす

- 少量の飲酒が健康によいことは、「酒は百薬の長」という言葉に代表されるように、広く知られてきましたし、いくつかの研究でも報告されています。
- しかし、それは「お酒を飲める人」(飲酒しても、顔が赤くならない)に言えることで、またその少量とは缶ビール(500mL)なら1本、日本酒なら1合／日程度です。
- それ以上の飲酒は、様々な面で心身の健康を脅かします。アルコールは60以上もの病気の原因であるとされています。
- 「お酒を飲めない人」(少量の飲酒で顔が赤くなる人)の場合は、「お酒を飲める人」よりアルコールの悪影響が強くみられます。

# アルコールと健康



# アルコールと メタボリックシンドローム

- メタボリックシンドローム(代謝症候群)が、心臓病(心筋梗塞, 狭心症)などの危険因子として、注目を集めています。
- メタボリック症候群とは、内臓脂肪の蓄積(ウエスト周囲径の増大で判断されます)に加えて、以下の3つの健康問題のうちの2つ以上が同時にみられる状態をいいます。
  - 高血圧
  - 高血糖
  - 脂質代謝異常(中性脂肪高値またはHDLコレステロール低値)
- 過量飲酒は、メタボリックシンドロームと関連のあることが報告されています。


# アルコールと脳

- ・ 脳は、大量飲酒によって傷害を受けますが、特に影響が大きい部位は、前頭葉と大脳基底核というところでは、
- ・ 過量飲酒によって、人格や物事を判断したり推測したりする機能の変化、感情のコントロール、問題解決能力、注意力などの低下が起こってきます。さらに悪化すると、脳萎縮が明らかになります。
- ・ 脳萎縮の要因の1番は加齢ですが、飲酒はそれに次いで2番目であることが指摘されています。毎日日本酒換算で2合以上飲酒する人の脳萎縮の割合には、10歳年上の非飲酒者に近いと報告されています。
- ・ 過量飲酒による脳機能の悪化は、酒を止めることで改善が期待できます。

# アルコールと肝臓

- ・ 飲酒による肝臓障害には、次のような種類があります。
  - － 脂肪肝
  - － 肝炎
  - － 肝線維症
  - － 慢性肝炎
  - － 肝硬変
- ・ 肝硬変になると、腹水や黄疸とともに、意識障害を引き起こすこともあります。食道静脈瘤(しょくどうじょうみゃくりゅう)も、破裂をすると、生命をおびやかす合併症です。
- ・ どのくらいの量を飲酒すれば、どの程度肝臓を傷めるかは、個人差が大きく一律には示せません。しかし、男性で1日日本酒換算で3合以上の飲酒をする常習飲酒者は、何らかの肝障害を起こす可能性が高いといえます。女性の場合は、男性より少量で短い期間で肝臓に影響が現れます。

# がん(癌)との関係




- ・ 口腔がん, 咽頭がん, 食道がん, 肝臓がん, 女性の乳がん, 直腸結腸がんなどの発症は, アルコールと強い関連があります.
  - ・ アルコールが飲めない体質の人の場合, 毎日2合の飲酒で, 全く飲まない場合に比べ, 食道がんの発症リスクが90倍以上になります.
- \* 現在または飲酒を始めた1, 2年の間に少量の飲酒で, 顔が赤くなっていた人は, ほぼ「アルコールがあまり飲めない体質」であると言えます.



# アルコールと睡眠


- よく眠れるように飲酒をする, いわゆる寝酒の習慣をもつ人がいます. 確かに, アルコールは眠りを誘いますが, 飲酒した後の睡眠は浅くて質のよい睡眠ではありません. 疲労感や休まらない感じが残ります.
- また, 依存性も高い(続けている間に飲酒量を増やさなければ, 眠れなくなってしまう)ので, 出来の悪い睡眠薬といえます.
- 眠れないのであれば, 専門医に相談して少量の睡眠薬を処方してもらう方が, 心身には安全です.
- また, 睡眠薬とアルコールを併用すると, 睡眠薬の効果を下げ, 睡眠薬とアルコールへの依存を高めます.

# アルコールとうつ



- 最近、うつ病について、社会的な関心が高まっていますが、飲酒はうつ病と関連の深いことが知られています。
- 過量飲酒が、うつ病の原因になることがあります。
- 逆に、気分を晴らそうとするためにうつ病が過量飲酒を引き起こすことが知られています。
- うつ病の人が過量飲酒をしていると、薬物療法などの治療効果があがらないこともしばしばみられます。
- また、うつ病は自殺の危険因子ですが、アルコールはその危険度をさらに高めます。

# アルコールと依存



- アルコール依存には、2つの側面があります。飲酒のコントロールがきかなくなることと禁断（離脱）症状です。
- 飲酒のコントロール不良とは、飲みすぎてしまうこと（二日酔い）や、今日は飲むまいと思ってもつい手が出てしまうことを言います。ひどくなると朝からちびちびと飲んで夜まで体からアルコールがきれない状態（連続飲酒）になります。
- 禁断症状は、飲酒した翌朝に寝汗をかいたり、吐き気がしたり、手が震えたりする症状です。ひどくなると幻覚やけいれん発作が起きることもあります。

# アルコールと生活



# アルコールとストレス解消

- 飲酒の理由として、ストレス解消をあげる人が少なくありません。労働者に対する大規模調査でも、男性では飲酒がストレス解消法の上位になっています。
- しかし、過量飲酒は、結果的にストレスを高めてしまうことになりがちです。ストレス解消のために飲酒を続けていると、止めたときに、飲みだす前以上に、緊張が高まったり、いらいらしたりすることがおき、これをリバウンド現象とも言います。
- 飲酒量が増えていく傾向があったり、仲間内ではなく独りで飲むことが多くなったりする傾向がみられる場合には、飲酒は適切なストレス解消法とは言えなくなります。

# 結婚・家族の問題



- 飲酒が原因で家庭にさまざまな問題が起こることがあります。
- 夫婦の間でも、けんか、暴力、別居、離婚、経済問題などの深刻な問題に発展する場合があります。
- 夫に飲酒の問題あるとその妻は精神的にストレスが強くなり、しばしば心身症を起こしたり妻もアルコールに依存するようになります。
- 夫婦が飲酒の問題でがんじがらめになった状態を共依存と呼んでいます。

# 子供への影響



- 両親のどちらかに飲酒の問題があるとその影響は子供にも現れます。
- その原因は、母親の妊娠中の飲酒、幼少時の両親の不仲、親の暴力・虐待などの環境によります。
- 母親の妊娠中の飲酒は胎児性アルコール症候群という子供の奇形や発達障害として現れます。
- 親の不仲や虐待は子供の情緒障害、多動、非行、対人関係問題といった形で現れます。

# 飲酒とケガ

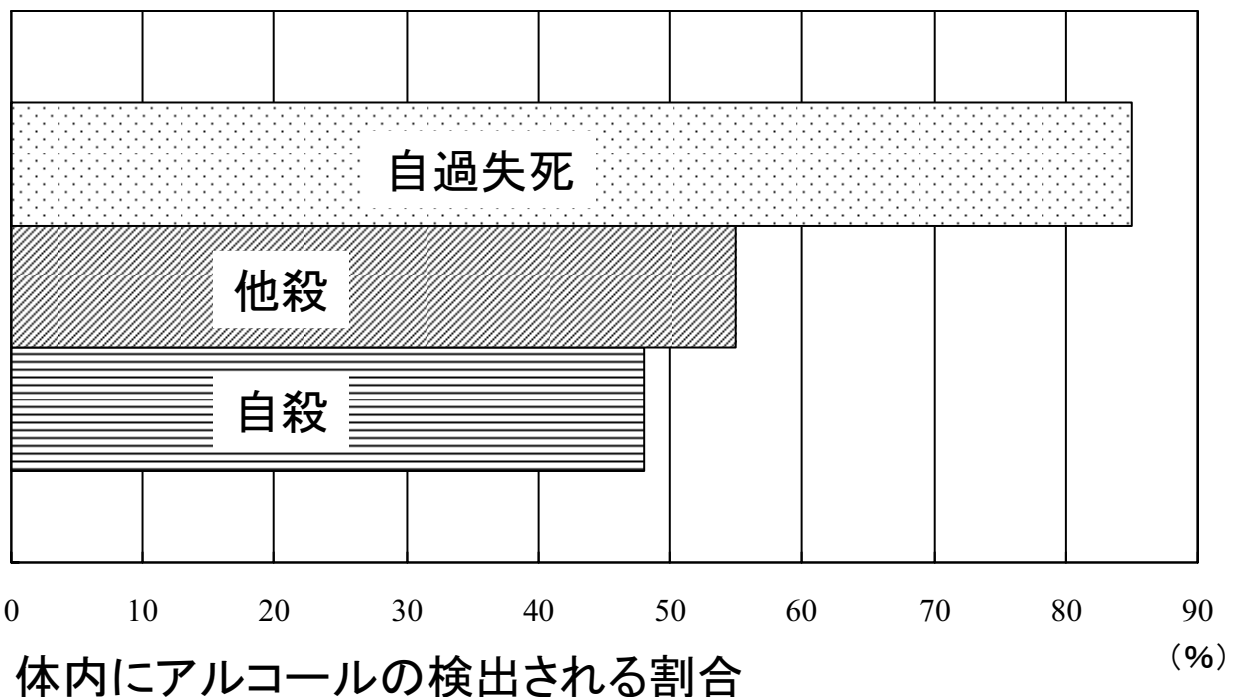


- 飲酒すると小脳の働きが悪くなり、体のバランスが悪くなって転倒しやすくなります。血液中のアルコール濃度が高いほどその傾向が強くなります。
- 酔っているときのケガは反射神経も鈍くなっているので重症になりやすく、頭にケガをすることが多くなります。
- 飲酒後のケガでは、歩行中のケガや運転中の事故といった交通事故によるケガが多く、次いで転倒・転落、けんかによるケガが多くみられます。



# 飲酒と自殺・他殺

- ・ 飲酒は衝動性を高めて人に大胆な行動をとらせる原因となります。
- ・ ある報告によりと、自殺で亡くなった方の48%、他殺で亡くなった方の55%、自過失で亡くなった方の85%からアルコールが検出されたとのこと。
- ・ 暴力犯罪に飲酒が関与している割合も高く、加害者、被害者ともに飲酒していることが多いとされています。



# 飲酒と交通事故



- ・ 少量の飲酒でも運転技能には影響が現れます。
- ・ 特に注意力, 集中力には影響が現れやすく, 運転する際の前後左右に注意を向けるといった複雑な技能は, ごく少量の飲酒でも影響がみられます。
- ・ 血液中のアルコール濃度が高くなると, さらにさまざまな運転技能に影響が現れます。反応時間が遅くなる, ハンドル操作への影響, 視線がぶれやすい, ミスしても気にしなくなるなどです。

# 飲酒量を減らすために



- いかがでしょうか。アルコールが健康だけでなく生活上のさまざまなところに影響することをご理解いただけましたでしょうか。
- 習慣的な大量の飲酒が健康に悪いことはほとんどの方がご存知だと思います。しかし、ここでご紹介させていただいた、事故や飲酒運転などは、普段あまり飲酒しない人にも共通して起こる問題です。
- ご自分にお酒の問題があるかないかをさまざまな面でお考え下さい。
- 少しでも問題があると思われる方はお酒をやめたり減らすようにしましょう。
- まずは、すぐに始めること、それが大切です。