

「お酒と健康」適正飲酒の十カ条」

日時…平成二十七年十一月二日

(月)

須田 賢太 氏

1. 強い酒 薄めて飲むのがオススメ

適正飲酒は、純アルコール 20g。(純アルコール 10gを1単位とすると、2単位)(日本人や欧米人を対象とした大規模な疫学研究から、アルコール消費量を総死亡率との関係を検討し、それを根拠として割り出されたもの)

ビールを初めて飲んだ時に顔が赤くなつた方は、分解の能力が低いということ

であるので、適正量を超えて飲み続けると癌のリスクが高まる。

女性は少ない量(男性の2分の1〜3分の1)が適当である。(女性はアルコールの血中濃度が上がりやすい、胃におけるアルコール代謝が遅い、体の水分の割合が低い、アルコールによる臓器障害を起こしやすい、というのが理由)

また、高齢者でも少ない量が適当である。高齢者は飲酒時に転倒する事故が多い。

一日平均 60g 以上で多量飲酒者となる。

2. 談笑し、楽しく飲むのが基本。

いわゆる酒乱を複雑酩酊、酒乱に意識障害が加わるものを病的酩酊といい、両

者を合わせて異常酩酊という。

病的酩酊では、比較的少量のアルコール摂取で急激に意識障害が見られる。

3. 許さない 他人への無理強いイッキ飲み

アルコールによる急性の影響で、生命の危険を伴うまでに至つた状態を急性アルコール中毒と言う。

血中濃度で 0.15g 以上が中毒域。0.4% 以上では死に至る危険性が高い。性、年齢、体重にもよるが、人によつては、短時間に日本酒 5合またはビール中瓶 2本以上飲んだ場合に 0.4% を超える危険がある。

アルコールの分解の遅い人、アルコールになれていない人、アルコールの飲み方・酔い方がわかっていな

い人が危険である。

意識レベルが下がつてくると戸に、激しい嘔吐、低体温、血圧低下、頻脈、呼吸数減少、尿・便失禁などの症状が出てくる。さらに血中濃度が上がると、昏睡から死に至る。また、吐物を喉につまらせ、窒息で死亡することもある。

4. 食べながら飲む、適量範囲でゆっくりと

食べながら飲んだ方が、肝臓への負担が軽い(食事により肝臓に必要な栄養分も同時に取るため)。

食べないで飲むと、アルコールの刺激で胃の粘膜が荒れやすく、急速にアルコールが吸収され、アルコールの血中濃度も急速に上昇することとなる。

寝酒は良くない。アルコ

ールは入眠作用があるが、睡眠後半でレム睡眠が多くなる。すると、睡眠が浅くなり、夢が多くなって、中途覚醒しやすくなる。

睡眠時無呼吸症候群で飲酒すると、疲労感が高まって、心臓発作、不整脈、脳卒中のリスクが高まる。

5. アルコール 薬と一緒に危険

日本酒1合程度を飲酒した場合、飲酒2時間ほどあけてから服用する。

抗潰瘍薬でアルコールの吸収が促進される。

中枢神経に作用する薬物に対しては、その効果を強めたり、依存を早めたりする。

6. 飲まないで 妊娠中と授乳中は

少量の飲酒でも流産の危

険性が高まるという調査結果が報告されており、安定期でも流産しうる。

未成年者の飲酒では、14歳以下で飲酒を始めた人はでは、20歳以上になってから飲酒

を始めた人に比べて、依存症になるリスクが4倍以上高まる。

動物実験で、若い動物の大量の飲酒は、オス・メスともに性成長を遅らせることがわかっていてる。

7. 飲酒後の運動、入浴 要注意

スピードを要求されるスポーツや判断を誤ると危険なスポーツで、アルコールが多くの事故の原因となっている。

年間の入浴中の死亡事故は1万人を超えると推定されている。年代別では、20歳以上が圧倒的に多いが、中壮年に

おいても少なくない。寒冷期に集中する。

8. 作ろうよ 週に2回は休肝日

臓器の修復のためには十分なアルコールなしの時間が必要である。

こまぎれの休刊日を作るよりも、連続2日の休刊日を作った方がよい。

9. 肝臓など定期検査を忘れずに

脂肪肝となる目安は、日本酒3-4合以上/Day。アルコールが原因の脂肪肝は飲酒の中止とともに速やかに消退する。

肝硬変となる目安は、毎日10-12単位のアルコール15年以上（女性はこれより少ない飲酒量で、しかも半分の期間でおこる）。アルコール依存症患者の約15%が肝硬変と

なる。

大量の飲酒を数日間続けると、発熱、黄疸などの急激な症状を伴う、アルコール性肝炎となることがある。重症になると、感染症や多臓器不全を併発し、集中治療をしても救命困難なことが多い。

少量の飲酒をする方が、心臓病のリスクは低い。ただし、飲酒習慣のなかった人に飲酒を始めさせて健康に及ぼす効果を見たという調査はなく、飲酒習慣のない人が飲酒を始めた場合に心臓病予防効果があるという証拠はない。

10. やめようよ きりなく長い飲み続け

病的飲酒パターン（少量分散飲酒、持続深酔酩）は依存症の可能性が高い。

少量分散飲酒とは、2日以

上にわたって、1人で、日常行動の合間合間に何度でも繰り返し飲酒するものを言う。

持続深酩酊とは、2日以上にわたって、1人で、飲酒してはその効果に浸り、醒めてはまた飲酒するのを繰り返すものを言う。

平成15年の全国調査で、わが国のアルコール依存症患者は約80万人、多量飲酒者は860万人いると推計されている。

アルコール依存症をはじめとしたアルコール使用障害は自殺のリスクを60・120倍に高める。

■質疑応答

・アルコール依存症には治癒がないとHIPに記載されているがなぜか。

↓脳内の神経回路が変化して

しまうということである。

アルコール依存症では元の通りにコントロールして飲酒できるようにはならないという意味では直らないが、回復する為、社会生活は送れるようになる。

・看護師の特性はどうか。

↓医者と同じで看護師もアルコール依存症患者に耐性がついてくる。

・遺伝でお酒の強さが決まってくるということであったが、強くする秘訣は。

↓下戸の人が強くするということはないが、少量でも飲める人は、飲んでいると強くなると思う。しかし、そのような人が飲み続けると癌になるリスクが高まる。

・飲みすぎてしまい、自分から吐くという行為をしたことがあがるが、体に支障があ

るか。

↓吐きすぎると食道と胃のつなぎ目が破れて血を吐くことがある。まずは、飲みすぎないことが大切である。また、吐くと歯が溶けやすくなるということがある。

以上