

## アルコールによるさまざまなリスク

アルコールの過剰な摂取は、依存症ばかりではなく、さまざまな弊害を生じさせる危険があります。

### 社会的な評価が低下する

酒グセが悪いと、家族や職場の同僚などに迷惑をかけるが増えるだけでなく、深酒をして仕事に遅刻したり欠勤したりすることで、社会的な評価を下げってしまうことも少なくありません。



### 事故や事件を起こしやすい

お酒が体から抜けないままだと、判断力や思考力は常に低下した状態が続き仕事上のミスを起こしたり、交通事故や傷害事件などを引き起こしてしまう可能性も高くなります。



### うつ病と合併すると自殺の危険性も

アルコール依存症の人は、うつ病を発症するケースが多く、併発すると自殺の危険性が高まるというデータがあります。アルコールは結果的に、自殺を誘発することにもつながるのです。



## アルコール依存症について知りたいときは

### 精神保健福祉センター

各都道府県・政令指定都市に設置されており、アルコール依存症の相談に応じています。

<http://www.mhlw.go.jp/kokoro/support/mhcenter.html>

### 断酒会 (公益社団法人 全日本断酒連盟)

お酒についての悩みをもっている人の相談に応じています。定期的に断酒例会も開催しています。

<http://www.dansyu-renmei.or.jp/>

### AA (アルコホーリクス・アノニマス=無名のアルコール依存症者たち)

アメリカではじまり、世界中に展開しているアルコール依存症者を支援する組織です。

<http://www.aa-japan.org/>

## アルコール依存症を予防するために

# お酒との付き合い方、見直してみませんか

監修/国立病院機構久里浜医療センター院長  
樋口 進



あなたはお酒と上手に付き合っていますか？ いつの間にか酒量が増えて、自覚のないままアルコール依存状態になっているかもしれません。

### ☑ あなたの飲酒習慣をチェックしてみましょう

- |  |   |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> 毎日お酒を飲み、休肝日がほとんどない  | <input type="checkbox"/> 1日に日本酒2合(ビール中びん2本)以上飲む |
| <input type="checkbox"/> お酒を飲むとき、つまみはあまり食べない | <input type="checkbox"/> 二日酔いの回数が増えた            |
| <input type="checkbox"/> お酒を飲むペースが早いといわれる    | <input type="checkbox"/> お酒を飲んで、記憶をなくしたことがある    |
| <input type="checkbox"/> 休日には、昼間からお酒を飲むことが多い | <input type="checkbox"/> 飲みすぎで肝機能が悪くなった         |

当てはまる項目が多いほど、アルコール依存症になってしまう可能性が高いので、早めの対策が必要です。

## 心身にさまざまな影響をおよぼすアルコール

お酒は適量を楽しく飲めば、ストレスの解消や人間関係の円滑化にもたいへん有効です。しかし多量のお酒を長期間飲み続けると、肝機能障害をはじめ、さまざまな疾患を引き起こすおそれがあるので十分な注意が必要です。

### [多量の飲酒が引き起こす心身への悪影響]

#### 肝機能障害

肝臓に脂肪がたまる脂肪肝や肝炎等の原因となり、進行すると肝硬変を引き起こしてしまいます。

#### 肥満、高血圧、糖尿病

肥満をはじめ、高血圧や糖尿病などの生活習慣病の原因となります。

#### 胃炎、すい炎

胃炎やすい炎等の消化器系の疾患を誘発します。慢性すい炎の約8割はお酒の飲み過ぎが原因といわれています。



#### がん

口腔がん、咽頭がん、喉頭がん、食道がん等さまざまながんを引き起こす原因となります。

#### 脳や認知機能障害

神経細胞を破壊して脳の萎縮を招いたり、記憶障害や認知症を招く可能性もあります。

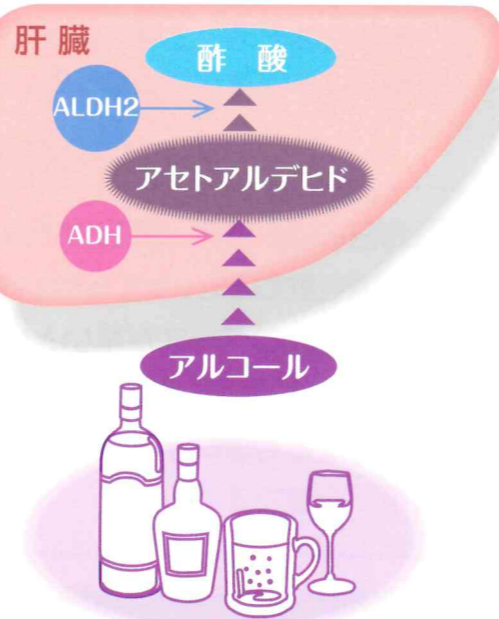
#### 依存症など精神障害

アルコール依存症をはじめ、睡眠障害やうつ病等の原因になることがあります。

### お酒に強くても、危険性は変わらない!!

アルコールは肝臓で、ADHという酵素によってアセトアルデヒドという毒性のある物質に変化します。このアセトアルデヒドを、酢酸に分解するALDH2という酵素の働きによって、お酒に強い弱いがある程度決まります。日本人は遺伝的に、このALDH2の働きが弱い人が4割程度いるといわれています。

また、お酒に強い体質の人でも、アルコールが心身に及ぼす影響は、お酒に弱い人と同じです。自分はお酒が強いから大丈夫と思っていても、多量の飲酒を続けると、肝臓病やアルコール依存症になってしまう危険性には変わりはないのです。



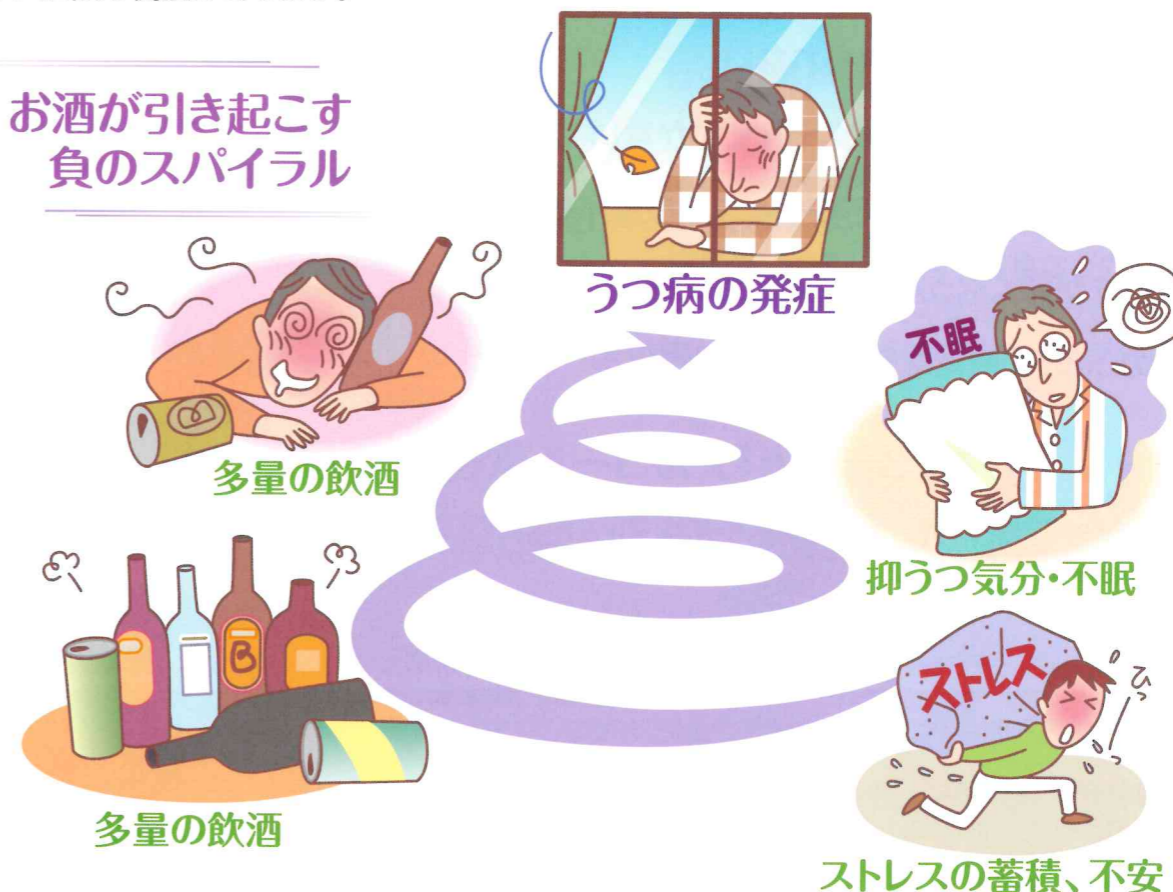
## アルコールとストレスの関係

アルコールには気持ちをリラックスさせたり、血液の流れを良くする効果があります。また発想の転換や、コミュニケーションを円滑にするなどの効用をもたらしてくれることもあります。

しかし大量の飲酒を続けていると、やがて毎日お酒を飲まなくてはならなくなります。お酒を飲めないとそのことがまたストレスになって、さらに酒量が増えるというパターンを繰り返すことになりかねません。

このようにアルコールには、ストレス解消をもたらす効果がある一方で、反対にストレスの原因にもなりかねない危険な側面があります。

### お酒が引き起こす負のスパイラル



### アルコールとうつ病

うつ病になると気分が落ち込んだり、イライラして落ち着きがなくなったり、わけもなく不安な気持ちになったりします。こうした状況を解消するために、お酒に頼る人は少なくありません。実際に、うつ病患者の3割以上がアルコール依存症に陥っているとの調査もあり、アルコール依存症とうつ病は密接な関係にあります。



### お酒を飲むとよく眠れる…?

お酒を飲むとすぐに眠くなる、という人がいます。確かにお酒には入眠効果がありますが、寝る前にお酒を飲む生活を続けると本来の睡眠パターンが崩れて眠りが浅くなり、睡眠の質は低下していきます。そして、やがてはお酒を飲まないと眠れなくなってしまうので、寝付きを良くするための飲酒は控えるようにしましょう。



# アルコール依存症ってどんな病気？

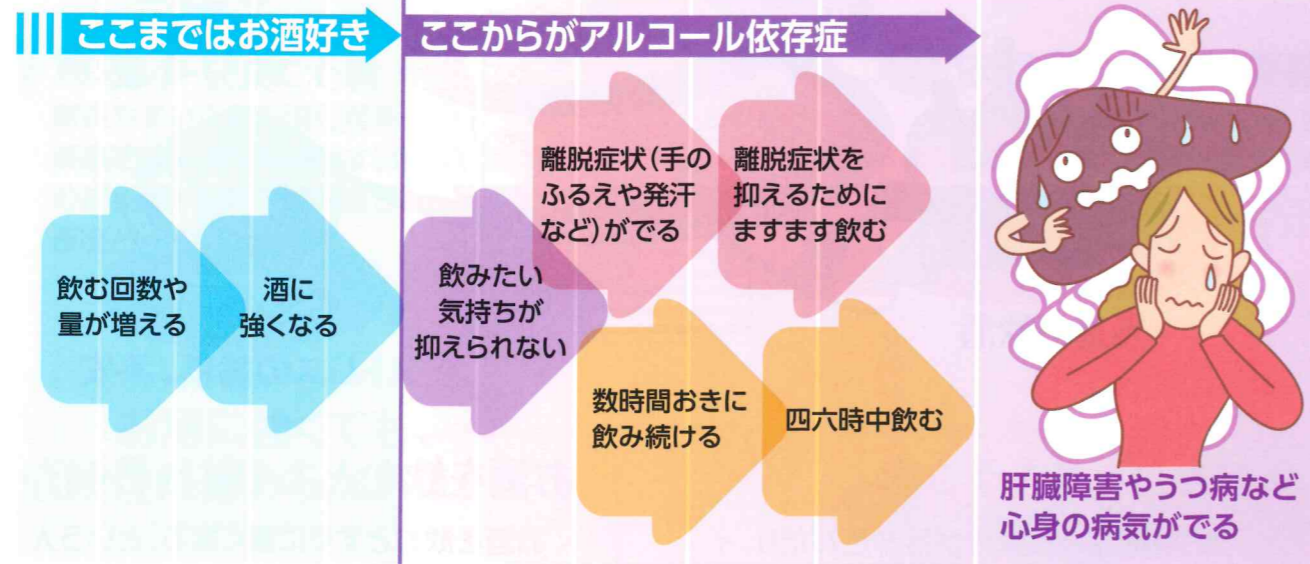
アルコール依存症とは、自分では飲酒のコントロールができなくなる状態をいいます。進行すると心身に不調が生じるばかりでなく、周囲の人に多大な迷惑をかけたたり、社会的な信用を失うことになるなど、さまざまな悪影響をおよぼします。

## アルコール依存症のおもな症状

- 飲みたい気持ちを抑えられない
- 酒量を減らそうとするが、うまくいかない
- 落ち着きがなくなり、不安やイライラ感が募る
- 寝付きが悪くなったり、夜中に目が覚めてしまう
- 手のふるえ、異常な発汗等の症状が出る



## 『お酒好き』と『アルコール依存症』の境目とは？



## こんな兆候が現れたら危険信号！



このような兆候が現れたらアルコール依存症が疑われます。早めに専門の医療機関などに相談するようにしましょう。

## 女性や高齢者の患者が増えています

アルコール依存症は酒グセではなく、れっきとした病気です。決して、意志が弱いことが原因というわけではありません。もし気になる症状があれば、医師など専門家の診断を受けましょう。

またアルコール依存症になるのは、大半が中年男性と思われがちですが、近年、女性や高齢者のアルコール依存症患者が増えているのが現状です。

### 女性の場合

#### 家庭生活への不満や不安がきっかけに

女性は家庭生活への不満が引き金となり、アルコール依存症に陥るケースが少なくありません。夫が家事や子育てに協力をしてくれなかったり、姑との確執、子どもの非行などをきっかけに、アルコールに逃避するようになってしまうのです。



#### ほかの精神疾患を合併するケースも

女性のアルコール依存症の特徴として、ほかの精神疾患を伴うケースが多いことがあげられます。例えば「痩せたい」という願望が強いあまり、拒食や過食などの「摂食障害」が高じて、大量の飲酒を繰り返す場合があります。また、うつ病やパニック障害などを併発するケースもあります。



### 高齢者の場合

#### 定年をきっかけにアルコール依存症に

高齢者の場合は、定年退職後にアルコール依存症になってしまうケースが見られます。在職中は仕事への責務から飲酒を控えていた人が、退職して開放感に浸り、昼間からお酒を飲んでしまうのです。こうした状況が習慣化して、アルコール依存症に陥ってしまいます。



#### 家族や友人との別離が原因になることも

配偶者との離婚、家族や親しい友人との死別、仕事をやめたことによる喪失感などから、アルコール依存症になってしまう例もあります。環境の大きな変化はストレスの原因となり、アルコール依存症の引き金になります。



### 「否認の病」ともいわれています

アルコール依存症は、本人がなかなかその症状を認めようとしないため、「否認の病」といわれることもあります。また、物事を自分の都合の良いように解釈して、周りの人へ配慮をしない自己中心性も特徴のひとつです。

# アルコールと上手に付き合うために

お酒を本当の意味での「百薬の長」にするためには、お酒との付き合い方をしっかりと頭に入れておくことが必要です。

## 適切な飲酒量を知っておく

お酒の適量は、年齢や体格、またその日の体調などによっても異なります。一般的に成人男性の場合、純アルコール量を1日20グラム以内に抑えることを心がけるようにしましょう。

### 1日の飲酒量(純アルコール20グラム)の目安



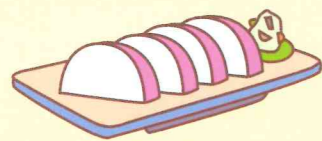
※女性や高齢者の場合は、これより少ない量が目安になります。

## お酒を飲むときは、食事を取りながら

お酒は、食事やつまみを取りながらゆっくりと飲むようにしましょう。おつまみを選ぶときは、次のようなことを意識しましょう。

### POINT

濃い味付けの料理は、お酒の量がすすんでしまいがち。あっさり淡白な味付けのおつまみを中心にしましょう。



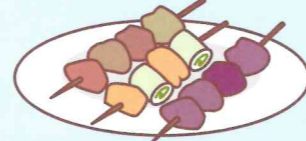
### POINT

たんぱく質やビタミン、ミネラルを豊富に含む豆腐、キノコ類、酢の物(海藻やたこ・サバなど)はおつまみに最適です。



### POINT

肉類なら、低脂肪・高たんぱくな焼き鳥がおすすめ。なるべく、脂質の少ない胸肉やささ身肉を選びましょう。



## お酒を飲むときに心がけたいこと

お酒を飲むときは、酒量はもちろんですが、飲み方にも気をつけたいことがあります。お酒を健康的に飲み続けるためにも、以下の点に留意するようにしましょう。

### 1 周囲の人に無理にすすめず、楽しく飲む

お酒は、会話をしながら、楽しく飲むことがストレス解消に有効です。周囲の人に無理強いするような飲み方は避けましょう。



### 2 強いお酒は薄めて飲む

アルコール度数の高いお酒は喉や胃腸の粘膜を刺激するので、水などで薄めて飲むようにしましょう。



### 3 長時間飲み続けない

お酒はだらだらと飲み続けず、時間を区切って飲むようにしましょう。また、午前0時には切り上げることが大切です。



### 4 最低週2日は「休肝日」を設ける

肝臓を適度に休めて機能を回復させるためにも、最低でも週に2日はお酒を飲まない日をつくるようにしましょう。



### 5 薬と一緒にお酒を飲まない

お酒と一緒に薬を飲むと、薬の効き目が強くなりすぎることがあり危険です。薬を服用しているときは、お酒を飲まないようにしましょう。



### 6 飲酒後の運動・入浴は要注意

お酒を飲んだ後の運動や入浴は、酔いが回りやすくなったり、血圧が低下する危険性がありますから、十分注意するようにしましょう。



## 女性は、妊娠中や授乳期には禁酒を

女性は一般に、男性に比べると肝臓が小さく体脂肪が多いことから、アルコールの害を受けやすいといわれています。

また、妊娠中や授乳期にお酒を飲むと、胎児や乳児の脳や体の発育に悪影響を与える可能性があります。「これ以下なら大丈夫」という安全量も確立されていないので、妊娠中や授乳期の飲酒は避けるようにしましょう。