お酒について知っておきたいこと

富山県

はじめに

　お酒は私たちの生活に豊かさと潤いを与えるとともに、文化の一部として親しまれてきました。上手に飲めば、お酒は暮らしを楽しく彩り、コミュニケーションを円滑にしてくれるなど良いこともあります。

　一方、飲み方を誤ると生活習慣病やがん、うつ、アルコール依存症のリスクを高めるなど、心にも体にも深刻な影響を与えるとともに、家庭生活や社会生活を崩壊させてしまうことさえあります。

　アルコールについて正しい知識を身に付け、アルコールと上手に付き合っていきましょう。

目次

飲酒を取り巻く動き …………………………… 3

アルコール依存症の状況 ………………………… 3

「適度な飲酒量」とは …………………………… 4

お酒について教えて！Part1 …………………… 5

Q＆A「酒は百薬の長」と言われていますが？

Q＆A アルコールとメタボリック症候群の関係は？

未成年者とお酒 ………………………………… 6

女性とお酒 ……………………………………… 7

高齢者とお酒 …………………………………… 8

アルコールが与える体への影響 ………………… 9

アルコール依存症とは ………………………… 10

アルコール依存症の回復のために …………… 11

お酒について教えて！Part2 ………………… 12

Q＆A 家族が依存症かもしれないですが、
どうしたらよい？

AUDIT（テスト） ……………………………… 13

飲酒を取り巻く動き

本県では、平成26年6月に施行された「アルコール健康障害対策基本法」に基づいて国が策定した「アルコール健康障害対策推進基本計画」を踏まえ、本県の実情に沿った「富山県アルコール健康障害対策推進計画」を策定しました。

この計画では、２つの重点目標を設定し、目標達成に向けた取組みを進めていくこととしています。

重点目標 1　飲酒に伴うリスクに関する知識の普及を徹底し、将来にわたるアルコール健康障害の発生を予防

重点目標 2　アルコール健康障害に関する予防及び相談から治療、回復支援に至る切れ目のない支援体制の整備

アルコール依存症の状況

平成25年の厚生労働省の調査では、全国のアルコール依存症の生涯経験者数は約109万人と推計されており、調査を開始してから初めて100万人を超えました。

全国の生涯経験者数を富山県に置き換えると、県内では約9,200人と推計されます。

（出典）厚生労働科学研究

全国			富山県		
男性	女性	合計	男性	女性	合計
95万人	14万人	109万人	8千人	1.2千人	9.2千人

※全　国…平成25年の調査結果を平成24年10月の日本人口で推計
　富山県…全国値に基づき平成24年10月の20歳以上男女の本県総人口より推計

「適度な飲酒量」とは

「節度ある適度な飲酒」は**1日あたり純アルコール量が男性20g以下、女性10g以下**とされています。

いつものお酒にどのくらいのアルコールが含まれているのかを示した下記の表も参考にしてみてください。

● 純アルコール量20gの目安

種類	目安となる量		アルコール度数(%)
ビール	中ビン1本	500ml	5%
チューハイ	1缶	350ml	7%
日本酒	1合弱	170ml	15%
焼酎	0.5合強	100ml	25%
ウイスキー	ダブル1杯	60ml	40%
ワイン	小グラス2杯	200ml	12%

※ただし、飲酒してすぐに顔が赤くなる人や、高齢者はアルコールの代謝能力が弱いため、これよりも少ない量が適量です。

MEMO

〔純アルコール量の計算式〕

お酒の量(ml) × 〔アルコール度数÷100〕 × 0.8(アルコールの比重)

(例)アルコール度数5%のビール500ml(中ビン1本)に含まれる純アルコール量

500(ml) × 〔5(%) ÷ 100〕 × 0.8 = 20(g)

お酒について教えて！ Part1

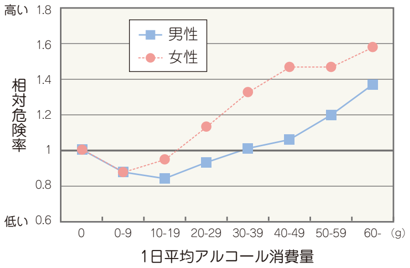
Q 「お酒は百薬の長」と言われていますが？

A 少量の飲酒は、全く飲酒しない人と比べて、死亡率を下げるというデータがあります。その一方で、**飲酒量が多くなると、死亡率は上がります**。

右図のように少量の飲酒をする人は、全く飲まない人に比べて、死亡率が低くなります。

反対に、飲酒量が増えると死亡率が上昇し、1日あたり純アルコール量が60g以上の飲酒で、全く飲まない人に比べて死亡率は男性で1.4倍、女性で1.6倍にもなります。

1日の平均アルコール消費量と死亡率との関係



※国外の14疫学研究のメタ分析

（出典）厚生労働科学研究

Q アルコールとメタボリック症候群の関係は？

A 一般に**飲酒習慣はメタボリック症候群を進める方向に働きます**。

アルコールには食欲を高める作用があるとともに、1gあたり7kcalのエネルギー源となるため、肥満が助長されます。

また、多量飲酒は高血圧を引き起こしたり、血液中の中性脂肪を高めるなどの有害な影響が多く、飲酒習慣はメタボリック症候群を進める方向に働きます。

男性で1日あたり純アルコール量40g（ビール中ビン2本）以上、女性はその半分の飲酒をしている場合には、メタボリック症候群を進行させるという視点からも注意が必要です。

未成年者とお酒

未成年者は成人に比べて、アルコールの分解が遅く、体内にアルコールが長時間残るため、さまざまな影響を引き起こします。

① 体への影響

人の脳や臓器は20歳くらいまでは、発達の途中の段階です。その大切な時期にお酒を飲むと、

- 脳の萎縮をもたらすとともに、記憶力、判断力、思考力等の低下を引き起こす危険性があります。
- 性ホルモンに悪影響を及ぼし、二次性徴が遅れることがあります。
- その他にもさまざまな臓器の障害を引き起こす恐れがあります。

② こころへの影響

- 飲酒開始年齢が若いほど、成人になってから大量飲酒やアルコール依存症になりやすくなる可能性があります。

③ 急性アルコール中毒

- 「イッキ飲み」のように短時間に大量の飲酒をすると、急性アルコール中毒に陥り、低血圧や呼吸困難などを引き起こし、死に至る場合もあります。
- 飲酒を強要して急性アルコール中毒になった場合は、犯罪行為とみなされます。（傷害致死傷罪、現場助勢罪の適用など）

④ 未成年者飲酒禁止法

- 未成年者の飲酒は「未成年者飲酒禁止法」で禁止されています。

MEMO

富山県では「お祭りや行事のとき」や「家族にすすめられた」ことがきっかけでお酒を飲んだ人が多いため、未成年の飲酒のリスクを周囲の大人が十分に理解することが大切です。

女性とお酒

女性の社会進出などに伴い、女性がお酒を日常的に楽しむ機会が増えてきました。しかし、飲酒によって女性特有の問題が生じることもあります。

① アルコール依存症・肝障害のリスク

- 女性は男性に比べて、肝臓が小さく酵素も少ないため、アルコールの代謝が遅いといわれています。
  このことからも、女性は男性よりも少量のアルコールで、また短期間で、アルコール依存症や肝障害になる危険性があります。

② 妊娠中のリスク

- 妊娠中にお酒を飲むと、胎盤を通じてアルコールが胎児の血液に流れ込んでしまいます。そのために知的障害、顔面や心臓の奇形、発育不全を引き起こすことがあります。

③ 出産後のリスク

- 授乳期に飲酒すると、母乳にアルコールが含まれ、赤ちゃんが飲んでしまうことになります。また、長期に渡る飲酒や多量の飲酒は、母乳分泌量が少なくなる原因とされています。

高齢者とお酒

　一般に高齢になるほど、アルコールの代謝能力が低下するため、酒量を減らす必要があります。しかし、代謝機能が低下したことに気付かず、若い時からの酒量を続けていると臓器に障害を起こしやすくなります。

① 認知症のリスク

- 少量の飲酒（1日当たり純アルコール量2～12g）は認知症の発症リスクを減らしますが、1日あたり純アルコール量40g（ビール中ビン2本相当）を超える飲酒をすると、その発症リスクを増大させます。また、大量飲酒は若年性（65歳未満発症）の認知症の原因の一つとなっています。

② 高齢者とアルコール依存症

- 高齢者が依存症になるきっかけは、定年退職後の生きがいの喪失や配偶者を失った悲しみ、老いによる心身の変化など、喪失や孤立による寂しさが背景にあるといわれています。

MEMO

- 飲酒に伴い食事がおろそかになったり、下痢を頻繁に起こすようになったりすると、ビタミンB1の欠乏から「ウェルニッケ・コルサコフ症候群」という脳症・健忘症を発症します。
- 長期にわたる多量の飲酒は、脳・神経に影響を及ぼし老化を促進させる要因となります。

アルコールが与える体への影響

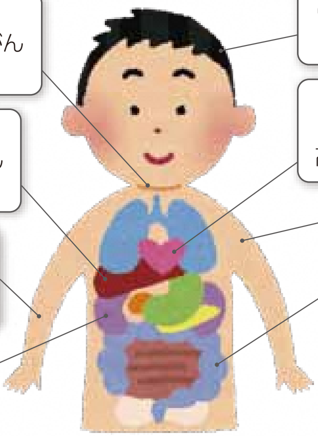
慢性的な多量飲酒は、肝障害やすい炎など消化器疾患のみならず、心血管障害、糖尿病、高脂血症、高尿酸血症、脳神経障害など全身の臓器障害を引き起こします。

喉・食道
咽頭がん、食道炎、食道がん
食道静脈瘤など

肝臓
脂肪肝、肝硬変、肝臓がん
アルコール性肝炎など

その他
抹消神経障害
大腿骨骨頭壊死など

すい臓
すい炎など



脳
ウェルニッケ･コルサコフ症候群
アルコール依存症、脳萎縮など

心血管系
心筋症
高血圧など

血液・代謝障害
高脂血症、貧血
糖尿病など

大腸・小腸
大腸がん、下痢、
吸収不良症候群など

生殖器
卵巣機能不全（女性）、
インポテンツ（男性）など

	リスクを高める純アルコール量	リスク
がん	1日20g程度 （女性は2/3の量）	時々飲酒する人に比べて、常習的な飲酒は、飲酒に関連するがんになるリスク：約2.3倍 そのがんで亡くなるリスク：約2.3倍
糖尿病	1日平均40～60g以上 （女性は影響が出やすい）	糖尿病のリスクを高めます。（男性は1日40g、女性は20gを超える量は控えた方がよい。）
脳卒中	1日40g以上	脳卒中にかかる危険性を高めます。
すい炎	―	急性すい炎の約3割、慢性すい炎の約2/3は飲酒が原因といわれています。
認知症	1日40ｇを超える量	認知症の発症リスクを高めます。
自殺	―	アルコール依存症は自殺のリスクを5.9倍高めるといわれています。

※純アルコール量20gは、ビール中ビン1本に相当する。　（出典）厚生労働科学研究

アルコール依存症とは

多量のお酒を長期にわたって飲み続けることで、アルコールへの精神的・身体的依存が形成され、自分で飲酒をコントロールできなくなるなどの状態がアルコール依存症です。

お酒がやめられないのは意志が弱いからでも、性格の問題でもなく、**アルコール依存症は飲酒していれば誰でもなる可能性のある病気です。**

具体的な症状

- アルコールが抜けると、イライラや不眠、頭痛、吐き気、下痢、手の震え、発汗、頻脈・動悸などの離脱症状が現れます。
- これらの症状を抑えるために、さらに飲酒するようになり、社会生活を当たり前に送ることが困難になってしまいます。
- 他の病気と同じように、アルコール依存症も「早期発見・早期対処」がとても有効です。発症してしまうと、職場や家庭を巻き込んでしまうことがあるため、兆候を感じたら、すぐに対処しましょう。

予防法

- アルコール依存症は予防可能な病気です。以下の4つのことを心掛けましょう。
  ①アルコール依存症について正しい知識を持つ
  ②適度な飲酒を心がける
  ③週2日以上の休肝日を設ける
  ④悩みを一人で抱え込まず、誰かに相談する

MEMO

男性の場合、習慣的な飲酒開始からアルコール依存症になるまでにおよそ20～30年かかります。女性の場合はその半分程度といわれています。

アルコール依存症の回復のために

アルコール依存症は断酒を続けることにより、回復が可能な病気です。

しかし、自分の力だけで断酒を続けることは困難です。医療機関への通院や入院、断酒のための自助グループへの参加など、適切なサポートを受けながら断酒を続けることが重要です。

- **医療機関**…精神科の病院やクリニック
- **断酒会（自助グループ）**

例会場所	断酒会名	連絡先
富山市	富山県断酒連合会	076−475−6484
	富山断酒のぞみの会	076−493−2484
	富山断酒永遠の会	076−451−2373
	水橋断酒新生会	076−437−9048
上市町	上市断酒会	090−8260−8076
高岡市	高岡断酒新生会	0766−56−5839
砺波市	となみ断酒会	090−6819−6896
氷見市	氷見ありそ断酒会	0766−76−1442

※例会の開催日、時間、場所等の詳細については、上記連絡先にお問い合わせください。

当事者からのメッセージ

私は35歳の時に富山県に移り住みました。酒、ばくちを全て止めて、借金のない新しい生活をするはずが、50歳まで酒を止めることができませんでした。

酒のために仕事は休みがちになり、何事も人のせいにして言い訳をし、嘘ばかりついてきました。また、肝硬変などを患い、内科、外科、最後に精神科への入退院を繰り返してきました。そんな時、アルコール依存症の治療を通して「断酒会」を知り、妻と共に参加してみました。

断酒会では「通院治療」、「抗酒剤の服用」、「断酒会への参加」の3本柱を大切にし、これまでの体験を仲間と語り合う活動が行われています。この活動を通じて、「反省」と「感謝」という言葉の意味がわかってきたように感じます。今後も妻と一緒に断酒会へ通い続けたいと思います。

お酒について教えて！ Part2

Q　家族が依存症かもしれないですが、どうしたらよい？

A　● イネイブリングに気を付けて、酒害から遠ざかり、一喜一憂せず家族の回復を見守りましょう。
　● つらい気持ちを言葉にする場所を見つけましょう。

　アルコール依存症の場合、「自分は依存症じゃない」と否認し、これが飲酒を続ける口実になっていることがよく見られます。

　否認は性格というよりも、アルコール依存症という脳の病気の症状の一つと捉えてください。したがって、周囲が本人の飲酒のコントロールを試みても効果がないことが多いです。

　飲酒問題を家庭内で抑えようと家族が世話を焼いたり尻拭いしたりすることは**イネイブリング**と呼ばれ、これを続けていると、本人の飲酒問題への自覚が遅れるため、かえって回復を遅らせる場合があります。

　回復には以下のことが必要です。

①病気について知識を得る。
②イネイブリングに気をつけて、酒害から遠ざかる。
③つらい気持ちを言葉にする場を見つけ、自分自身の幸せを追求する。
④本人が治療を受ける気持ちになったときに、家族が手を差し伸べられるように、一喜一憂せずに見守る。

　まずはご家族だけで抱え込まず、地域の厚生センター・保健所、心の健康センターに相談しましょう。

AUDIT（オーディット）

AUDIT（Alcohol Use Disorders Identification Test）は飲酒の問題やアルコール依存症を客観的に把握するためのテストです。
お酒の問題が気になる方はぜひ試してみてください。

番号	質　　問
問 1	どのくらいの頻度でアルコール飲料を飲みますか？
問 2	飲酒するときは、通常どのくらいの量を飲みますか？ 純アルコール10g（ビール中ビン半分）を1ドリンクと換算してください。 （4ページ参照）
問 3	1回に6ドリンク（ビール中ビン3本）以上飲むことがどれくらいの頻度でありますか？
問 4	飲み始めたら飲むことが止められなくなったことが、過去の1年でどれくらいの頻度ありますか？
問 5	通常あなたが行えることを飲酒していたためにできなかったことが、過去1年でどれくらいの頻度ありますか？
問 6	深酒の後、体調を整えるために、朝迎え酒をしなければならなかったことが、過去1年でどれくらいの頻度ありますか？
問 7	飲酒後に罪悪感・後ろめたさを感じたり、後悔をしたことが、過去1年でどれくらいの頻度でありますか？
問 8	飲酒翌朝に前日の行動を思い出せなかったことが、過去1年でどれくらいの頻度ありますか？
問 9	あなたの飲酒により、あなた自身や他人がケガをしたことがありますか？
問10	肉親や親戚、友人、医師又は健康管理に携わる方が、あなたの飲酒について心配したり、飲酒を控えるようにあなたに勧めたことがありますか？

0点	1点	2点	3点	4点	回答
全く 飲まない	月1回以下	月2～4回	週2～3回	週4回以上	点
3ドリンク 未満	3ドリンク以上 5ドリンク未満	5ドリンク以上 7ドリンク未満	7ドリンク以上 10ドリンク未満	10ドリンク 以上	点
なし	月1回未満	月1回	週1回	毎日又は ほぼ毎日	点
なし	月1回未満	月1回	週1回	毎日又は ほぼ毎日	点
なし	月1回未満	月1回	週1回	毎日又は ほぼ毎日	点
なし	月1回未満	月1回	週1回	毎日又は ほぼ毎日	点
なし	月1回未満	月1回	週1回	毎日又は ほぼ毎日	点
なし	月1回未満	月1回	週1回	毎日又は ほぼ毎日	点
なし		1年以上前 にある	—	過去1年 以内にある	点
なし		1年以上前 にある	—	過去1年 以内にある	点

1～10の合計得点が8点以上の方は危険な飲酒が、
15点以上の方はアルコール依存症が疑われます。

合計得点	点

ご自身や周囲のアルコールの問題でお困りの方
ひとりで悩まず相談してみませんか

厚生センター・保健所（平日8時30分～17時15分）

新川厚生センター〔黒部市・下新川郡〕	TEL：0765-52-2647
新川厚生センター魚津支所〔魚津市〕	TEL：0765-24-0359
中部厚生センター〔滑川市・中新川郡〕	TEL：076-472-0637
高岡厚生センター〔高岡市〕	TEL：0766-26-8415
高岡厚生センター射水支所〔射水市〕	TEL：0766-56-2666
高岡厚生センター氷見支所〔氷見市〕	TEL：0766-74-1780
砺波厚生センター〔砺波市・南砺市〕	TEL：0763-22-3512
砺波厚生センター小矢部支所〔小矢部市〕	TEL：0766-67-1070
富山市保健所〔富山市〕	TEL：076-428-1152

心の健康センター（平日8時30分～17時15分）

富山県心の健康センター〔県内全域〕	TEL：076-428-1511

民間団体

NPO法人富山ダルクリカバリークルーズ	TEL：076-407-5777（毎日原則24時間受付）

平成30年3月発行

富山県厚生部健康課
TEL：076-444-3223