

予備軍含めると1200万人も

アルコール依存症の人は、予備軍（多量飲酒者）も含めると日本に1200万人近いといわれます。アルコール症の治療では日本で最も古い歴史がある独立行政法人国立病院機構「久里浜医療センター」の松下幸生・副院長（54）が、依存症にならない上手な酒との付き合い方を教えてください。

できそうなこと始めることから

アルコールは少量なら、社交の場で緊張をほぐして潤滑油のようになってくれたり、お祝いの席を盛り上げたり、沈んだ気持ちを楽にしてくれるなどの効用があります。しかし、飲みすぎたり、毎日飲酒すると精神的にも身体的にも依存を形成す

ることが知られていません。

「毎日飲むことは気になるけどやめられない」「仕事帰りにいつも飲んで帰る」「飲まない」と寝付けない」「健診で注意されたけど、つい飲んでしまう」などと感じていらっしゃる方は、アルコール依存症に要注意です。普段はほとんど飲まないけど、飲むときはたくさん飲んでしまうという方も飲酒によって起こる事故やケガに注意が必要です。

最近実施された全国調査によると、アルコール依存症の基準に合致する人は109万人、さらにその予備軍とさ

れる多量飲酒者は979万人と推計されており、決して人ごとではありません。

アルコールの害は依存症だけではなく、高血圧、肝障害、脳卒中、がん、糖尿病、高脂血症、骨粗しょう症など60以上の病気がアルコールと関係しています。アルコールで健康を害しないためにも予防が大切です。

この連載では、まず飲酒の問題のチェックから始まり、アルコールの害について説明し、飲酒量を減らしたり、休肝日を作る方法などを紹介します。飲酒は習慣ですから、その気になれば減らすことはできます。減らすコツは



久里浜医療センター 松下幸生 副院長

今日新連載

日本のアルコール依存症者数推計



まずできそうなことから始めることです。

◆松下幸生（まつした・さちお）1987年（昭和62）慶応義塾大学医学部卒業。88年、国立療養所久里浜病院（現・久里浜医療センター）精神科勤務。米国立衛生研究所アルコール乱用とアルコール依存研究所などを経て、現在は久里浜医療センター副院長、認知症疾患医療センター長。久里浜医療センターは、神奈川県横須賀市野比5の3の1。☎046・848・1550。



男女別 あなたの自己採点は？

セルフチェック① これは、アルコール依存症のセルフチェックです。各質問に「はい、いいえ」で回答していただき、合計点で判断します。

最近6カ月で以下のようなことがありましたか？		
	はい	いいえ
【男性用】		
①食事は1日3回、ほぼ規則的にとっている	0点	1点
②糖尿病、肝臓病、心臓病のいずれかと診断され、その治療を受けたことがある	1点	0点
③酒を飲まないで寝付けないことが多い	1点	0点
④二日酔いで仕事を休んだり、大事な約束を守らなかったことが時々ある	1点	0点
⑤酒をやめる必要性を感じたことがある	1点	0点
⑥酒を飲まなければいい人だとよく言われる	1点	0点
⑦家族に隠れるように酒を飲むことがある	1点	0点
⑧酒が切れた時、汗が出たり、手が震えたり、いらいらや不眠など苦しいことがある	1点	0点
⑨朝酒や昼酒の経験が何度かある	1点	0点
⑩飲まない方が良い生活を送れそうだと思う	1点	0点
【女性用】		
①医師からアルコールを控えるように言われた	1点	0点
②せめて今日だけは酒を飲むまいと思ってもつい飲んでしまうことが多い	1点	0点
③酒量を減らそうとしたり、酒をやめようと試みたことがある	1点	0点
④飲酒しながら仕事、家事、育児をすることがある	1点	0点
⑤自分の仕事を周りの人がするようになった	1点	0点
⑥酒を飲まなければいい人だとよく言われる	1点	0点
⑦自分の飲酒にうしろめたさを感じたことがある	1点	0点

男性版は、合計点が4点以上の場合にアルコール依存症が疑われ、1～3点は要注意（ただし質問項目1番による1点のみの場合は正常）、0点は正常です。

女性版は合計点が3点以上でアルコール依存症の疑い、1～2点は要注意（ただし、質問項目5番による1点のみの場合は正常）、0点が正常です。

いかがでしたか。点数の高かった人は、酒を減らしたりやめたりすることが必要です。



久里浜医療センター 松下幸生 副院長

セルフチェック②

ここでは、もう一つのセルフチェックであるAUDITを紹介いたします。世界保健機構

飲み方に問題ありませんか

関(WHO)が主導して作ったものです。このテストは、10問に対する各回答の数字を合計します。合計点が高いほど、飲酒の問題がある可能性が考えられます。目安として、合計点が8点以上の場合には何らかのアルコール関連問題がある可能性があります。さらに15点以上では、依存症の可能性もあるとされているので、早期発見に役立てることができます。

①アルコール含有飲料をどのくらいの頻度で飲みますか？	
飲まない	0
1カ月に1回以下	1
1カ月に2~4回	2
1週間に2~3回	3
1週間に4回以上	4
②飲酒する時、通常とどのくらいの量を飲みますか？	
日本酒1合=2単位	
ビール大瓶1本=2.5単位	
ビール中瓶=2単位	
ウイスキー水割りダブル1杯=2単位	
焼酎お湯割り1杯=1単位	
焼酎1合=3.5単位	
ワイングラス1杯=1.5単位	
梅酒小コップ1杯=1単位	
1~2単位	0
3~4単位	1
5~6単位	2
7~9単位	3
10単位以上	4
③1度に6単位以上飲む頻度はどのくらいありますか？	
ない	0
1カ月に1回未満	1
1カ月に1回	2
1週間に1回	3
毎日あるいはほとんど毎日	4
④過去1年間に飲み始めるとやめられなかった頻度は？	
ない	0
1カ月に1回未満	1
1カ月に1回	2
1週間に1回	3
毎日あるいはほとんど毎日	4
⑤過去1年間に普通たどいてできることを飲酒してためてできなかったことは、どのくらいの頻度ありましたか？	
ない	0
1カ月に1回未満	1
1カ月に1回	2
1週間に1回	3
毎日あるいはほとんど毎日	4
⑥過去1年間で器酒後朝迎え酒をしたことは？	
ない	0
1カ月に1回未満	1
1カ月に1回	2
1週間に1回	3
毎日あるいはほとんど毎日	4
⑦過去1年間で飲酒後、罪悪感や自責の念にかられたことは？	
ない	0
1カ月に1回未満	1
1カ月に1回	2
1週間に1回	3
毎日あるいはほとんど毎日	4
⑧過去1年、飲酒のため前夜のことを思い出せなかった頻度は？	
ない	0
1カ月に1回未満	1
1カ月に1回	2
1週間に1回	3
毎日あるいはほとんど毎日	4
⑨飲酒のため、あなた自身かほかの人がけがしたことは？	
ない	0
あるが、過去1年にはない	2
過去1年間にある	4
⑩肉親や親類、友人、医師あるいは健康管理に携わる人が、飲酒を心配したり、飲酒量を減らすよう勧めたことは？	
ない	0
あるが、過去1年にはない	2
過去1年間にある	4

量×濃度×0.8＝アルコール総量

当然のことですが、飲酒しなければアルコール依存症になることはありません。従ってアルコール依存症は予防がとても大切です。そのためには自分が日頃どの程度のアルコール

を飲んでいのか把握しておくことが大切です。特にいろいろな種類のアルコールを飲む人は知らず知らずにアルコール量が多くなっていることがよくあ

ります。ビールを飲んでいるから依存症の心配はないという人がいますが、濃度の薄いアルコールもたくさん飲め

ば結果として多量飲酒になります。依存症の予防には飲んだ飲

料に含まれているアルコールの総量を知ることが大切です。例えば、ビール350[㍓]は

缶は20[㍓]です。日本酒1合は20[㍓]、ワイングラス1杯は15[㍓]、25度の焼酎1合は35[㍓]、ウイスキー水割りダブル1杯は20[㍓]といった具合です。

外で飲んだ場合などは、量がよくわからないことがあります。また、チューハイのように薄めてしまうと元の焼酎がどの程度入っていたのかわかりません。そのような場合は、アルコールの量を自分で計算することもできます。量([㍓])に濃度(％を100で割ったもの)を掛けて、最後に0・8を掛けます。0・8はアルコールの比重で、アルコールは水より軽いので0



・8を掛けます。例えば30度の焼酎1合(180[㍓])ですと180([㍓])×0・3(30/100濃度)×0・8＝43[㍓]になります。慣れないと難しく感じるかもしれませんが、何回か計算して式を覚えてしまうと電卓があれば案外簡単に計算できます。

日刊スポーツ H27.5.14(木)

ビール中瓶2本以上から死亡率UP

どの程度の量が適当か。厚労省が定める第1次健康日本21では、1日の飲酒量がアルコール換算で60[㍓]を超える飲酒を多量飲酒としました。

第2次健康日本21では、男性は1日の飲酒量が40[㍓]、女性は20[㍓]を超える飲酒を生活習慣病リスクを高める飲酒と定義しています。

このような数字の根拠の1つに飲酒する人、しない人を長期間追跡し、どの程度の飲酒量で死亡率が高くな



久里浜医療センター 松下幸生 副院長

5

るかという疫学調査があります。全く飲酒しない人より少し飲酒するの方が死亡率が低かったのですが、死亡率が最低だったのは、男性では1日にアルコール40[㍓]未満、女性では20[㍓]未満でした。この量より多い飲酒量では、飲まない人より死亡率が高くなります。40[㍓]のアルコールはビールだと中瓶2本、日本酒は2合程度、25度の焼酎なら100[㍓]程度になります。

毎日飲酒すると、耐

性といって、同じアルコール量では酔わなくなります。次第に飲む量が増えていきます。耐性は依存症になる最初の1歩ですから、耐性ができないようにすることが依存症の予防になります。

耐性ができないようにするには、1日に飲む量を決めたり、休肝日を作ることが効果的です。週に2～3日は休肝日を作ることが理想的ですが、できそうな目標を立ててしまおうと実現しません。まずは、できそうなことから始めましょう。

日刊スポーツ H27.5.15(金)