

飲酒の影響 女性は大

男性の半量で肝障害／短期間で依存症に

昨年十二月に発表された厚生労働省の国民健康・栄養調査（二〇一四年度）で、飲酒習慣のある女性が増えていることが分かった。国立病院機構久里浜医療センター（神奈川県横須賀市）で依存症の女性病棟を担当する精神科医、岩原千絵さん（@ミ）は「女性は男性に比べアルコールの影響を受けやすく、注意が必要」と警告する。（編集委員・安藤明夫）

調査によると、飲酒習慣のある男性は十年前（〇四年）の36・8%から32・8%へ減少したが、女性は7・2%から8・7%に増えた（年齢調整値）。生活習慣病の恐れのある飲み方をして

いる人も、男性は増減がみられず、女性は二十一～六十代の各年代で増えた。この背景について、岩原さんは「女性の社会進出が



「女性の体はアルコールの影響を受けやすい」と話す岩原千絵さん＝神奈川県横須賀市で

進み、飲酒に肯定的な風潮が広がっているため」と指摘する。酒類メーカーのテレビCMでも女性タレントの起用が男性を上回っており、「メディアを通じて、男性と対等に飲みなさい、飲めばストレスが解消さ

飲み方 不安感じたら相談を

れ、人間関係が円滑になる」と話す。しかし、女性の体は男性に比べてアルコールの分解が遅く、脂肪が多いため、アルコールの血中濃度が上がりやすい。これまでの性差

研究では①男性の半分の飲酒量で肝障害をきたす②短期間で脂肪肝などになる③肝硬変の発症は、男性に比べ平均十一歳若い一などが分かっている。乳がん、骨密度低下にも影響を与えているほか、妊娠中の飲酒は、胎児性アルコール症候群と呼ばれる子どもが低体重出生、成長障害、脳の障害などにつながることもある。

依存症の専門治療施設に入院している患者の調査では、男性は五十代が最多だったのに対し、女性は三十代が最多。短期間で依存症に進行しやすいことをつか

事に追われるし、夫が通院に付き添うことも少ない。病気への偏見に加え「女性なのに」と冷ややかな視線を浴びてしまう」という。国の健康施策「健康日本21」の基準では、一日当たりの適正飲酒量はビールなら中びん一本（※参照）とされているが、岩原さんは「女性はその半分から三分の二の量と考えた方がいい」と話す。自分の飲み方に不安があれば、飲酒習慣スクリーニングテスト「AUDIT（オーディット）」を試すことを勧める。医療センターなどのホームページに掲載されており、十項目の質問の総点数で、飲む量を減らすべきか、専門医療機関に相談すべきかなどを把握できる。

1日の適正飲酒量
お酒に弱い人や女性、高齢者はさらに少なめが適量

ビール	中びん1本
日本酒	1合
焼酎	0.6合
ワイン	1/4本
ウイスキー	ダブル1杯

がわかる。「夫の晩酌に付き合ううちに飲酒量が増えていく人、思春期の摂食障害が過度の飲酒に移行する人も多い」と岩原さん。依存症からの回復には、家族の協力が欠かせないが、その面でも女性は不利。「退院するとすぐに家

「飲み始めるとやめられない」「迎え酒をする」「前夜のことを思い出せない」「けがをした（させた）」など、生活への影響が出ていれば依存症の疑いがあり、早急な対応が必要だ。