

独立行政法人国立病院機構久里浜医療センター(神奈川県横須賀市) 精神科医師



岩原千絵さん

いわはら・ちえ＝日本精神神経学会指導医・専門医、精神保健指定医。専門は、アルコール依存症の治療

昨年末に発表された厚生労働省の調査で、飲酒習慣のある女性が増えてきていることがわかりました。「女性の体はアルコールの影響を受けやすいので注意が必要です」。こう警鐘を鳴らすのは、独立行政法人国立病院機構久里浜医療センターの岩原千絵医師です。

「女性の飲酒はそんなに増えているのですか。」

調査によると、飲酒習慣のある女性は、10年前(2004年)の7・2%から8・7%(14年)に増えています。一方、男性は4割の減少です。「飲酒習慣がある」とは、週3日以上飲み、飲酒日1日あたり純アルコール20g(ビールなら500ml以上)を飲むことを指します。

純アルコール20g以上を毎日飲む、あるいは60g以上を週に1〜2回飲むなど、生活習慣病の恐れのある飲み方をしている人も、女性はここ数年増えていきます。男性は増減が見られません。女性の社会進出が進み、飲酒の機会が増えたこと、自由に飲酒できる経済力がついてきたこと

健康 らいふ

高いリスク 女性の飲酒

男性の半量で肝障害、短期間で依存症に

が背景にあります。酒類メーカーの広告などメディアを通じて「仕事や家庭のストレス解消になる、人間関係が円滑になる」という飲酒に肯定的なイメージが刷り込まれます。

しかし、そこには大きなリスクがあることを知ってほしいと思います。純アルコール20g以上を毎日飲む、あるいは60g以上を週に1〜2回飲むなど、生活習慣病の恐れのある飲み方をしている人も、女性はここ数年増えていきます。男性は増減が見られません。女性の社会進出が進み、飲酒の機会が増えたこと、自由に飲酒できる経済力がついてきたこと

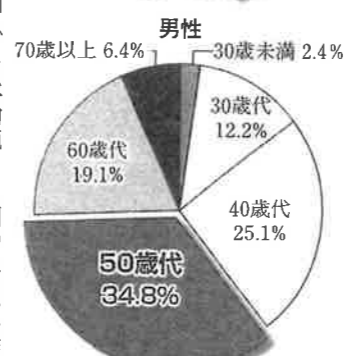
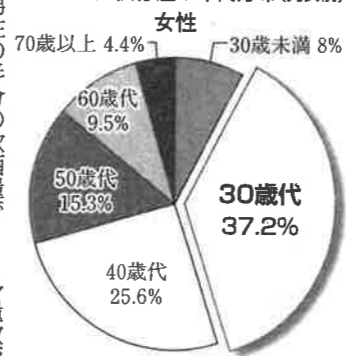
がんの危険も

「どんなリスクですか？」

体内に入ったアルコールは、主に水に溶けまわります。女性は体脂肪が多く、水分量が少ないため、アルコールが薄まりにくいです。さらにアルコールを分解する肝臓が小さい。結果、アルコールの分解速度が遅く、アルコールが濃く長く体内にとどまっています。

そのため、急性では、酔いやすく、慢性では、肝障害やアルコール依存症になりやすいなどの影響が現れます。これまでの研究で、

アルコール依存症の年代分布(男女別)



全国54専門治療施設の入院患者869人の調査 出典：厚労省総括研究報告書2007年

「男性の半分の飲酒量で肝障害を起こす」「男性より11歳早く肝硬変になる」などがわかっています。

アルコール依存症も女性に男性より短期間で進行することがわかれます。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50代、女性は30代が最多です(図)。当院の調査でも、10年間で女性の新患者数は約2倍に増え、今や2割近くが女性です。

飲み方を確認

「どうすればリスクを避けられますか。」

「はい」が3個以上なら、依存症の疑いがあります。専門の医療機関を受診してください。1〜2割近くが女性です。

「適切な飲酒」の目安は、日本人男性1日純アルコール約20gまでです。日本21(第一次)の基準は、日本人男性1日純アルコール約20gまでです。

1日の「適切な飲酒」量 (男性1日平均純アルコール約20gまで)	
ビール(5%)	500ml(中びん1本)
清酒(15%)	170ml(1合弱)
ウイスキー(40%)	60ml(ダブル1杯)
焼酎(25%)	100ml(0.5合強)
ワイン(12%)	200ml(グラス2杯弱)

(表2) ★女性は、この半分量を目安に!

久里浜式アルコール症スクリーニングテスト(女性版)

- 「最近6カ月の間に次のようなことがありましたか?」
- Q1 酒を飲まないと言いたくないことが多い
- Q2 医師からアルコールを控えるようにと言われたことがある
- Q3 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
- Q4 酒の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
- Q5 飲酒しながら、仕事、家事、育児をすることがある
- Q6 私のしていた仕事をまわりの人がするようになった
- Q7 酒を飲まなければいい人だとよく言われる
- Q8 自分の飲酒についてうしろめたさを感じたことがある

●判定「はい」の個数
0個→正常群 1〜2個→要注意群(疑念のある群)
3個→アルコール依存症の疑い

アルコール20gまでです(表2)。女性の基準は明記されていませんが、男性の半分(約10g)に抑えると良いでしょう。少なすぎると感じるかもしれませんが、それ以上の飲酒は、健康被害につながります。お酒の健康効果として、血液を固まりにくくする、リラックスできるなどが指摘されます。しかし、それは飲酒量が少ない場合です。「適切な飲酒」を目標に減酒を進めましょう。お酒を減らすことが難しいと感じたら、早めに地域の健康福祉センターやアルコール専門病院を訪ねてください。さまざまな減酒指導を受けることができます。また、妊娠中や授乳中の飲酒は避けてほしいですね。妊娠中の飲酒は、生まれてくる赤ちゃんに体重の減少・顔面などの奇形・脳の障害など、さまざまな悪影響が出てくる可能性があります(胎児性アルコール症候群FAS)。とくに胎児の器官形成がなされる妊娠早期にリスクが高いといわれます。逆にいつ・どれくらいなら安全という境界は分かっていません。授乳期も母乳を通して赤ちゃんにアルコールが届きます。飲酒は、妊娠に気づきにくい早期ほどリスクが高い。妊娠を望んだ時から、授乳が終わるまでの期間は禁酒しましょう。