

飲酒分野 理論編

適量以上の飲酒は生活習慣病予防の大敵です！

未成年者や妊娠中の飲酒をなくすことも重要です

飲酒は少量であれば、人とのコミュニケーションを円滑にしたり、気持ちを楽にさせるばかりではなく、血液をサラサラにするなどの医学的効果も指摘されています。しかし、一定量を超えると、いうまでもなく心身の健康に悪影響を及ぼします。

WHOの推計によると、19ある世界の主な健康関連リスクのなかで、アルコールの「死亡への負荷」は8番目ですが、死亡以外の有病や障害を加味したDALY^{※1}の換算では3番目に大きな健康リスクとなっています。多量の飲酒は、がん、高血圧、脳出血などの生活習慣病のリスクを高めるほか、アルコール依存症の原因にもなります。お酒をたしなむ場合、適度な飲酒を心がけることがなにより重要です。

健康日本21(第一次)では生活習慣病のリスクを高める飲酒量として、1日平均の純アルコール摂取量(図表

※1：障害調整生命年。その疾病が社会に与える影響を測る指標

図表1 主な酒類の純アルコール量の目安

お酒の酒類	アルコール度数	純アルコール量
ビール (中瓶1本500ml)	5%	20g
清酒 (1合180ml)	15%	22g
ウイスキー/ブランデー (ダブル60ml)	43%	20g
焼酎 (25度 1合180ml)	25%	36g
ワイン (1杯120ml)	12%	12g

図表2 飲酒分野の目標値一覧

目標項目：生活習慣病のリスクを高める量を飲酒している者の割合の減少			
	現状(2010年)	→	目標(22年度)
男性	15.3%	→	13%
女性	7.5%	→	6.4%
目標項目：未成年の飲酒をなくす			
	現状(2010年)	→	目標(22年度)
中学3年生 男子	10.5%	→	0%
中学3年生 女子	11.7%	→	0%
高校3年生 男子	21.7%	→	0%
高校3年生 女子	19.9%	→	0%
目標項目：妊娠中の飲酒をなくす			
	現状(2010年)	→	目標(14年)
	8.7%	→	0%

1)を男性で40g、女性で20gと定義しています。さらに、健康に悪影響を及ぼすだけでなく、飲酒運転など社会問題の主因とされる多量飲酒者については、「1日平均60gを超える飲酒者」としました。

わが国における国民一人あたりの年間平均飲酒量は近年減少傾向にありますが、健康日本21(第一次)ではポイントとなる3項目、具体的には①生活習慣病のリスクを高める量を飲

酒している者、②未成年者、③妊娠中の女性——について、それぞれの現状把握と目標値を設定しました(図表2)。とりわけ、健全な成長を妨げるおそれのある未成年者の飲酒や、胎児に発育障害などを引き起こすおそれのある妊娠中の飲酒は厳に慎むべきです。

目標値の実現に向けては、①健康的な行動に結びつくように、国民一般へのアルコールと健康の問題についての

正確で有益な情報の提供、②未成年者や妊婦の飲酒の低減のため、家庭や地域を巻き込んだ包括的な教育の推進、③家庭、学校、職場、地域などあらゆる場面で、アルコール関連問題の早期発見と早期介入を行う、④飲酒行動やアルコール関連問題等に対する実態調査と、アルコール関連問題の早期発見、早期介入に関する研究——の4つの対策を国の具体的な施策として盛り込みました。



飲酒分野

実践

編

平均純アルコール換算で 1日40g以下の飲酒を心がけましょう

「多量飲酒者」は、ただちに
飲酒量を減らす努力が必要です

お酒には良い面と悪い面があります。この両面を理解してお酒とうま
つ付き合うことが大事です。注意し
たいのは、アルコールが健康に良い
とされるのは、あくまで飲酒量が少
ない場合です。健康日本21(第二次)
では、生活習慣病のリスクを高める
飲酒量を、男性の場合、1日平均純
アルコール換算で40g以上と設定し
ました。これはおよそビール中瓶2
本、日本酒2合弱、焼酎(25度)1合
程度にそれぞれ相当します。女性や
高齢者では、この数値の半分が目安
です。飲酒量がこれより増えれば、
量にしたがって健康になんらかの害
が生じるリスクが高まります。

- ① 栄養障害：食事をとらずに飲酒を
つづけると栄養失調状態になりま
す。
- ② 肝臓障害：飲酒量が多くなると、
肝臓に脂肪がたまり、放置して飲
み続けると肝硬変の原因になりま
す。
- ③ すい炎：男性では飲酒が最
大の原因です。
- ④ 高血圧：日本酒1合の飲酒
で最高血圧が2〜4(mmHg)
上がると言われています。
- ⑤ がん：アルコールは口から
食道までのがんを引き起こ
しやすくします。
- ⑥ 認知症：多量の飲酒は脳の
神経細胞を壊し、脳を萎縮
させます。
- ⑦ うつ病：酒の飲み過ぎはう
つ病を引き起こします。ま
た、自殺の危険性を高めま
す。

図表2 飲酒量を減らすためのチェックシート

<input type="checkbox"/>	飲酒する時間を決める(具体的に：)
<input type="checkbox"/>	飲酒量の上限を決める(具体的に：)
<input type="checkbox"/>	1週間に何日か、休肝日(お酒を飲まない日)を作る(具体的に：)
<input type="checkbox"/>	飲む酒の種類を変える(具体的に：)
<input type="checkbox"/>	飲む酒を薄くする
<input type="checkbox"/>	のどが渇いたときや、お腹がすいたときには飲酒しない
<input type="checkbox"/>	飲酒のスピードをできるだけ遅くする
<input type="checkbox"/>	1口飲んだら、コップは必ずテーブルに置く
<input type="checkbox"/>	酒を飲む前にノンアルコールドリンクを飲む
<input type="checkbox"/>	飲酒中に飲んだ酒量を思い出しチェックする
<input type="checkbox"/>	飲酒前にコントロールの必要性を確認する
<input type="checkbox"/>	自動車運転や運動などお酒を飲んだらできないことをする
<input type="checkbox"/>	お酒を飲みすぎてしまう相手と場所を避ける
<input type="checkbox"/>	周りの人に目標を宣言して協力してもらう
<input type="checkbox"/>	一緒に酒を減らす仲間を見つける
<input type="checkbox"/>	お酒を飲むことについて家族が心配していることを思い浮かべる
<input type="checkbox"/>	大量飲酒は健康を害することを思い出す
<input type="checkbox"/>	酒席では、まず料理を食べてお腹をいっぱいにする
<input type="checkbox"/>	二次会は避ける
<input type="checkbox"/>	もしたくさん飲んだら、やけにならずにやり直す
<input type="checkbox"/>	もしたくさん飲んだら、そのことを周囲の人に正直に話す

飲酒量を減らす方法はさまざまです。これ以外にも自分に合った方法を考えてみま
しょう。 ※ 出典：「お酒とうまく付き合うために」久里浜医療センター作成

ことが大切です。酒量の目標値はあ
くまで「節度ある飲酒」量です。多量
飲酒者^{※2}に該当する方は、ただちに
飲酒量を減らす努力が必要です。目
標値については医師や保健師に相談

するのいいでしょう。
ここでは、「飲酒量を減らす方法」
をリスト化しました(表2)。自分で
できそうな方法を選んで努力しま
しょう。

アドバイザー 樋口進さん

独立行政法人国立病院機構
久里浜医療センター院長

ひぐち・すすむ ● 1979年、東北大学
医学部卒業。米国立保健研究所留
学、国立久里浜病院副院長などを経
て現在に至る。WHO研究・研修協
力センター長、厚生労働省厚生科学
審議会委員、国際アルコール医学会
(ISBRA) 副理事長、日本アルコール
関連問題学会理事長、国際嗜癖医
学会(ISAM)理事等を務める。

※2：1日平均純アルコール換算で60gを超える飲酒者。60gとは、ビール中瓶3本、日本酒3合、25度焼酎300mlにそれぞれ相当