

お酒とうまく付き合うために

1. 医学的にみたお酒の良い面

お酒には良い面と悪い面があります。この両面をよく理解して、お酒とうまく付き合っていきましょう。アルコールの精神面への良い影響については、説明するまでもないと思います。気持ちがよくなる、不安な気持ちがとれる、人とうまく話ができる、リラックスできる、など様々でしょう。我々は、まさに「このために飲酒する」といっても過言ではありません。

一方、健康面でも、アルコールの良い面が明らかになっており、以下のようにまとめられます。

- 1) 血液がサラサラ状態になり、固まりづらくなる。そのために、脳梗塞、心筋梗塞、狭心症など、血の固まりが血管につまっておきる病気になりづらくなる。
- 2) 原因はかならずしも明らかではないが、ある種の糖尿病や高齢者の記憶障害を起こしづらくする。

2. 適度な飲酒

注意いただきたいのは、アルコールがこのように健康に良いのは、飲酒量が少ない場合です。厚生労働省は、アルコールの健康面への影響を踏まえて、以下のような「適度な飲酒」のガイドラインを出しています。この量より増えれば、それに従って健康問題がでてきます。

表 1. 適度な飲酒ガイドライン

- | |
|--|
| <ol style="list-style-type: none">1) 中年男性の適度な飲酒量
1 日平均純アルコール換算で20グラム以下
20グラムは、だいたいビール500mL（中ビン1本）、日本酒1合弱、25度の焼酎100mL2) 女性・高齢者の適度な飲酒量
1 日平均純アルコール換算で10グラム以下
10グラムは、上記の半分 |
|--|

3. 飲み過ぎによる健康問題

世界保健機関（WHO）によると、アルコールは60以上もの病気やケガの原因になるということです。多量に飲酒すると、ほぼ全身の臓器を傷めます。たとえば、以下のようになります。

1) 栄養障害

食事を充分にとらずに、飲酒を続けると栄養失調状態になります。筋肉はやせおとろえ、慢性的に続く下痢で脱水状態にもなります。また、ビタミン不足で脳が傷害され、記憶障害をおこします。

2) 肝臓障害

飲酒量が多くなると、脂肪がたまり、肝臓は大きくなります（脂肪肝）。放置してさらに飲み続けると、肝細胞が死滅し、肝臓は固くなっていきます。この状態は肝硬変と呼ばれ、死亡する大きな原因となります。

3) すい炎

すい炎はお腹から背中にかけて激痛が走る重い病気です。男性では、飲酒が最大の原因です。

4) 高血圧

アルコールは血圧を上げます。平均日本酒 1 合の飲酒により最高血圧が 2 ~ 4 (mmHg、水銀柱) 上がると言われています。高血圧の人では、その上げ幅がさらに大きくなります。逆に飲酒量が減ると血圧も下がってきます。

5) がん

アルコールは口から食道までのがんを起しやすくします。特に、飲酒後に顔の赤くなる人は、その可能性が高いといわれています。

6) 認知症

多量に飲酒すると、脳の神経細胞が壊れて脳が委縮します。また、脳梗塞や脳出血にもなりやすく、その結果として認知症になります。

7) うつ病

酒の飲み過ぎは、うつ病を引き起こします。また、うつ病、不眠症やPTSDをもっている人はアルコールに頼る傾向があり、飲酒量が増えがちです。さらに、アルコールはうつ病やPTSDに悩んでいる人の自殺の危険性を高めます。

4. 家族・社会問題

アルコールは様々な、家族問題や社会問題の原因となります。例をあげると以下のようです。

- 1) 飲酒運転による事故
- 2) 家庭内不和、家庭内暴力、離婚・別居
- 3) 子供の虐待や養育拒否
- 4) 失職や経済的問題

5. どの位飲むと飲み過ぎか

前ページの「節度ある飲酒」量以上の飲酒は、飲み過ぎです。特に、厚生労働省は、1 日の平均飲酒量が60グラムを超えている場合を、多量飲酒として、注意を呼びかけています。60グラムとは、ビール中ビン 3 本、日本酒 3 合、25度焼酎300mLにあたります。

6. 酒を減らす目標

減酒の目標について以下のとおりです。

- 1) 多量飲酒に該当する場合には、ただちに飲酒量を減らす努力をしてください。減らす目標については、まず、自分でできそうなレベルを選んでみましょう。それが、適切かどうか医師や保健師と相談することをお勧めします。
- 2) 多量飲酒のレベルに達しなくとも、飲酒量を減らすのはよいことです。目標は、前のページで説明した「節度ある飲酒」量です。
- 3) 医師や保健師からアルコール依存症の可能性があるといわれた場合には、断酒することをお勧めします。

酒類のドリンク換算表

私どもがお酒に酔うのは、飲んだアルコールのためです。たくさん飲めば、その分、酔い方がひどくなります。しかし、お酒に含まれるアルコール濃度（度数）は、酒の種類によって異なるため、飲酒時に純アルコールに換算して、どの位飲んだのかよくわからないことが多いと思います。そこで、ドリンクという単位を使って、飲んだ量を純アルコールに換算してみましょう。飲酒時に、ご自分が飲んだドリンク数を意識すると、飲酒量が減ります。

- 1ドリンクは純アルコールで10グラムです。
- 純アルコールの計算の仕方は、「飲んだ酒の量(mL)×酒のアルコール濃度×0.8」です。
- 酒のアルコール濃度は、度数を100で割ったものです。また、0.8はアルコールの比重です。

種 類	量	ドリンク数
(1) ビール（5%）・発泡酒	コップ（180mL） 1杯	0.7
	小ビンまたは350mL缶 1本	1.4
	中ビンまたは500mL缶 1本	2.0
	大ビンまたは633mL缶 1本	2.5
	中ジョッキ（320mL） 1杯	1.3
	大ジョッキ（600mL） 1杯	2.4
(2) 日本酒（15%）	1合（180mL）	2.2
	お猪口（30mL） 1杯	0.4
(3) 焼酎・泡盛（20%）	ストレートで1合（180mL）	2.9
焼酎・泡盛（25%）	ストレートで1合（180mL）	3.6
焼酎・泡盛（30%）	ストレートで1合（180mL）	4.3
(4) 酎ハイ（7%）	コップ（180mL） 1杯	1.0
	350mL缶酎ハイ 1本	2.0
	500mL缶酎ハイ 1本	2.8
	中ジョッキ（320mL） 1杯	1.8
	大ジョッキ（600mL） 1杯	3.4
(5) カクテル類（5%） （果実味などを含んだ甘い酒）	コップ（180mL） 1杯	0.7
	350mL缶 1本	1.4
	500mL缶 1本	2.0
	中ジョッキ（320mL） 1杯	1.3
(6) ワイン（12%）	ワイングラス（120mL） 1杯	1.2
	ハーフボトル（375mL） 1本	3.6
	フルボトル（750mL） 1本	7.2
(7) ウイスキー、ブランデー、ジン、ウォッカ、ラムなど（40%）	シングル水割り 1杯（原酒で30mL）	1.0
	ダブル水割り 1杯（原酒で60mL）	2.0
	ショットグラス（30mL） 1杯	1.0
	ポケットビン（180mL） 1本	5.8
	ボトル半分（360mL）	11.5
(8) 梅酒（13%）	1合（180mL）	1.9
	お猪口（30mL）	0.3

飲酒量を減らす方法

飲酒量を減らす方法は様々です。どのような方法を使うかご本人にチェックしてもらいましょう。また、ご本人に合った別の方法があるはずなので、それを具体的に考えていただき、最後に書いていただきます。

- 飲酒する時間を決める
(具体的に： _____)
- 飲酒量の上限を決める
(具体的に： _____)
- 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： _____)
- 飲む酒の種類を変える
(具体的に： _____)
- 飲む酒を薄くする
- のどが乾いた時やお腹のすいた時に飲酒しない
- 飲酒のスピードをできるだけ遅くする
- 1口飲んだら、コップは必ずテーブルにおく
- 酒を飲む前に、ノンアルコールドリンクなどを飲む
- 飲酒中に、飲んだ酒量を思い出しチェックする
- 飲酒前に、飲む量を減らす必要性を確認する
- 自動車の運転や運動などお酒を飲んだらできないことをする
- お酒を飲みすぎてしまう相手と場所を避ける
- 周りの人に目標を宣言して協力してもらう
- 周囲に、飲む量を減らすことを宣言する
- 一緒に酒を減らす（止める）仲間を見つける
- お酒を飲むことを家族が心配していることを思い浮かべる
- 大量飲酒は健康を害することを思い出す
- 酒席では、まず料理を食べておなかをいっぱいにする
- 酒席に出た時、二次会は避ける
- もし沢山飲んでしまっても、やけにならず、また、減らす努力をする
- もし沢山飲んだ場合、そのことを周囲の人に正直に話す

あなたに合ったその他の方法があるかお考えください

1. _____
2. _____

