

生活習慣病予防等の健康づくり -アルコール対策-

アルコールの分解速度は、体質、性、年齢によって違います。危険な飲酒(飲酒時の入浴・運動、一気飲み)はやめましょう。長期に渡る過度な飲酒は、肝臓やすい臓など臓器の疾患や、高血圧、虚血性心疾患、脳血管疾患などの生活習慣病の原因となります。また、強いお酒を飲んだり、飲みすぎると食道炎や急性の胃炎、急性アルコール中毒等にかかることがあります。

体質やお酒の害を知っておく 危険な飲酒をさけるため

アルコールの分解速度による 3つの体質

アルコールパッチテストで簡単に体質がわかります。飲酒経験がなくても、事前に自分のアルコールに関する体質を知って、それぞれ危険な飲酒の回避・予防をしましょう。

アルコールの分解速度	判定			健康への影響		
	パッチテスト判定	皮膚の色の変化		日本人の場合	急性アルコール中毒	慢性・長期の危険
		直後	10分後			
体重約60kgの人が 日本酒1合の飲酒をした場合 約3時間 約4時間半	陰性	変化しない 	変化しない 	56%	分解速度をこえて大量に飲むと危険	アルコール依存症の発症 臓器障害や生活習慣病の発症や増悪 飲酒によるストレス状態の悪循環
	陽性	変化しない 	赤くなる 	40%		
	強陽性	赤くなる 	赤くなる 	4%	少量でも直接死亡の危険大	危険性は低い

(国立療養所久里浜病院樋口進氏研究(1996)を参考)

お酒の害は全身に

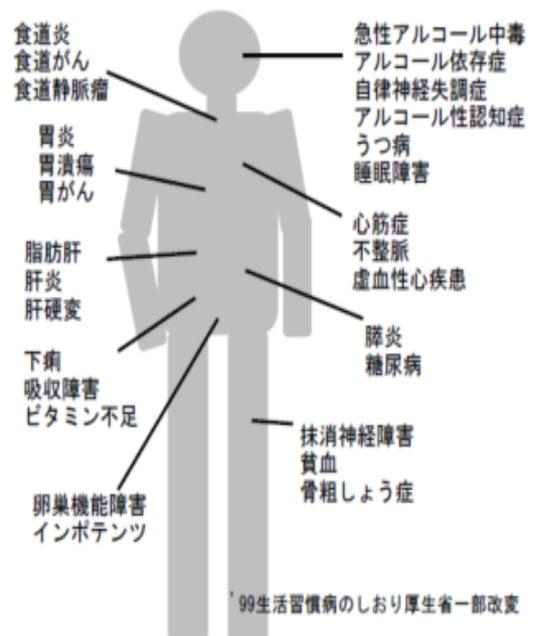
高血圧、消化管のがん(口腔・咽頭・喉頭・食道・肝臓・大腸)、乳がん、アルコール依存症とうつ病の合併、睡眠障害(寝酒は逆効果)、貧血等

妊産婦は絶対に飲まないで!

- ・アルコールは、胎盤を通して胎児へ、母乳を通じて赤ちゃんまで届きます。
- ・胎児の発育の遅れや出産後の発達障害のおそれがあります。

未成年者の飲酒は危険!

脳の神経細胞の破壊、睾丸萎縮、精子減少、インポテンツ、月経不順、アルコールの分解速度が遅い、アルコール依存症に、大人よりもずっとなりやすいので、絶対に飲まないで!



99生活習慣病のしおり厚生省一部改定

飲酒と事故

- ・アルコールは、身体運動機能や判断力、理性を低下させます。
- ・飲酒運転・酩酊歩行による交通事故、転倒・転落、入浴や川・海での溺水、屋外で眠り込んで凍死、嘔吐物による窒息等、飲酒・酩酊による危険がいっぱい!
- ・薬を飲む前、飲んだ後のアルコールは思わぬ作用が起こるので厳禁です!

アルコール 飲めない人にはすすめない 飲める人も飲みすぎない

飲酒量に注意しましょう。

男性(アルコール分解速度が普通の場合)

- ・ 飲酒は1日1単位まで
- ・ 1日2単位 生活習慣病のリスク
- ・ 1日3単位 危険がいっぱい

(1単位の目安)

- ・ 日本酒約 1合
- ・ ビール500ml
- ・ ウイスキーダブル1杯
- ・ ワイン2杯弱(220ml)



(日本酒約1合)

または



(ビール500ml)

または



(ウイスキーダブル1杯)

または



(ワイン2杯弱)

女性は、男性の半分程度の飲酒量にしましょう。

- ・ 女性の方がアルコール分解速度が遅く、肝硬変などの臓器障害を起こしやすい。
- ・ 月経前期にはアルコール分解能力が低下します。
- ・ 不妊や流産の危険性が高まります。
- ・ 男性の半分の量、半分の期間でアルコール依存症になってしまいます。

高齢者も飲酒量を少なめに設定しましょう。

- ・ 加齢に伴い、肝臓の重量が減量し、これに伴ってアルコールの分解能力が低下します。
- ・ 高齢者では、体内水分量が低下し、飲酒した場合には若いときに比べて、より少量の飲酒で血中アルコール濃度が上昇します。

練習すれば、お酒に強くなる？ 飲めるようになる？

- ・ アルコールパッチテストが「強陽性」の人は練習しても飲めません。
- ・ 飲酒を続けると「お酒に強くなる」のは、脳の感受性が下がるからです。習慣的に飲酒していると、同じ量では十分に酔えないので、同じ効果(酔う感覚)を求めて、飲酒量が増えてしまいます。

親や周囲の大人が未成年者に飲酒を勧めない！

- ・ 未成年者の飲酒場面では、「冠婚葬祭」や「家族が食事の時に飲酒するとき」がそれぞれ、約5割()です。
- ・ 初めてお酒を飲んだきっかけは、「好奇心」が46.9%、「親やその他家族のすすめ」が30.3%()でした。
平成23年度中学校・高校生の健康づくり実態調査より

賢いお酒とのつきあいを。

- ・ 飲めない人、飲まない人への配慮を忘れないようにしましょう。
- ・ 一気に飲みすると、飲むのを止めた後でも、胃に入ったアルコールが吸収され、血中アルコール濃度が上がって昏睡になることもあるので要注意！
- ・ ストレス解消は、お酒以外の方法で。
- ・ 「飲酒量を減らした方がいいのでは」と感じたら、まず、専門家に相談しましょう。