

# 上手に付き合いましょう「お酒と健康障害」



今年も残すところあとわずかとなりました。毎年このシーズンになるとクリスマスに忘年会や新年会など、お酒を飲む機会が増えてくる方が多くいらっしゃるかと思います。酒は百薬の長ともいわれますが、ご存じの通り飲みすぎは万病の元です。自分ではうまく付き合えている！と思っても、気づかないうちにアルコール依存症だったということも。飲みすぎには注意して、気持ちよく年末年始を迎えましょう。



## 一日の飲酒量とJ(ジェイ)カーブ

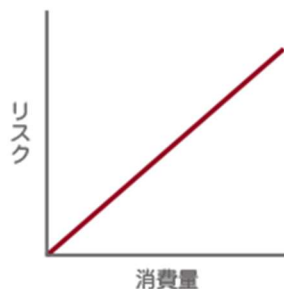


節度ある適度な飲酒は1日平均純アルコールで20グラム程度の飲酒といわれています。また女性や高齢者、飲酒後にフラッシング反応(ビールコップ1杯程度の少量の飲酒で起きる、顔面紅潮・吐き気・動悸・眠気・頭痛など)を起こす人は、これより飲酒量を少なくすべきであると推奨されています。

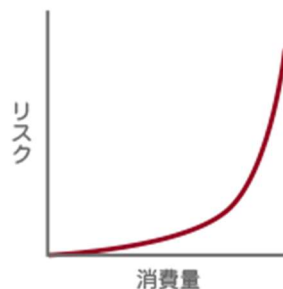


20gとは大体「ビール中ビン1本」「日本酒1合」「チュウハイ(7%)350mL缶1本」「ウイスキーダブル1杯」などに相当します。この数値は日本人や欧米人を対象にした大規模な疫学研究から、アルコール消費量と総死亡率の関係を検討し、それを根拠に割り出されたものです。その具体的な内容について「飲酒とJカーブ」という指標が示されています。

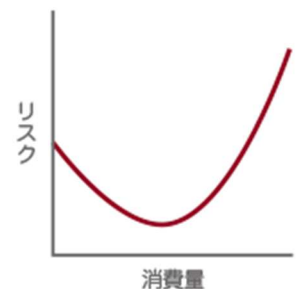
(a) 高血圧・脂質異常症・脳出血・乳がんなど



(b) 肝硬変



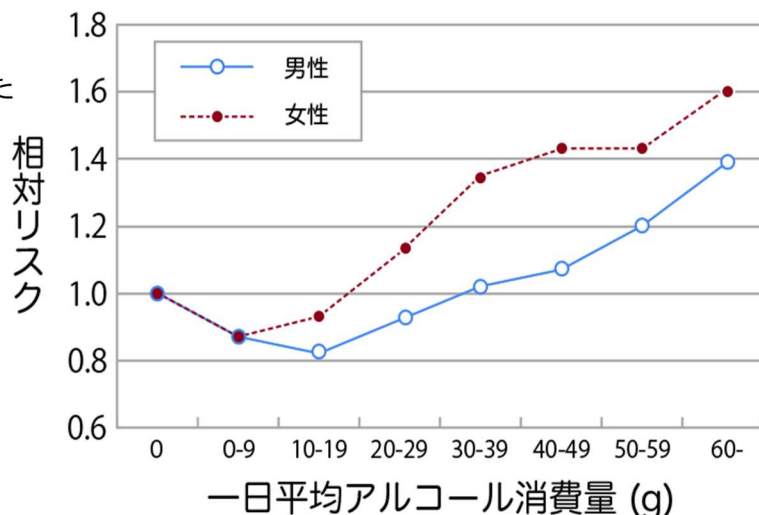
(c) 虚血性心疾患・脳梗塞・2型糖尿病など



上図は、アルコール消費量と生活習慣病リスクのパターンを示しています。飲酒量と健康リスクが正比例関係にある(a)は、**高血圧・脳出血・高脂血症**などで認められます。飲酒量の低いうちにはリスクの上昇がほとんどなく、飲酒量が多くなると急激にリスクが高まる(b)は、**肝硬変**の特徴です。これらに比べて(c)は特異なパターンをとっています。非飲酒者に比べて少量飲酒者のリスクがむしろ低く、さらに飲酒量が増えれば今度はリスクが非飲酒者のそれより高くなるというパターンです。その形から**J字型曲線(Jカーブ)**と呼ばれています。**虚血性心疾患・脳梗塞・2型糖尿病**などが知られています

※裏面へ続く

欧米でも飲酒量と総死亡についてJカーブ関係が示唆されています。右図は欧米人を対象とした研究をまとめて解析した結果を示しています。男女とも1日平均19gまでの飲酒者の死亡のリスクは**非飲酒者よりも低**くなっています。



「健康日本 21」における「節度ある適度な飲酒量」すなわち「純アルコールで1日平均20g程度」は主にこれらの飲酒量と総死亡との関係をもとに決められました。男性の場合1日20g前後は非飲酒者よりリスクが低いことがわかります。またこの飲酒量については他の多くの国のデータでも低リスク傾向が認められました。ただし、**女性の場合には20gより低**く設定されるのが妥当と考えられます。

## アルコールとその依存性について

アルコールは、麻薬・覚せい剤・タバコ・睡眠薬などと同じく、**依存性のある薬物の一種**です。習慣的に飲酒していると、同じ量の飲酒でもあまり効かなくなってきました。いわゆる「酒に強くなってきた」状態で、少量の飲酒ではあまり効果がなくなり、徐々に酒量が増加していきます。そして、精神依存という症状が現れ、酒がないと物足りなくなり、酒が切れてしまうと**家の中を探したり、わざわざ出かけて買いに行く**ような行動が現れます。精神依存が形成されても習慣的に飲酒を続けていると、酒が切れたときに不眠・発汗・手の震えなどの身体依存が出現します。酒を止めるとこのような症状が出現してしまうので、**症状を止めるためにまた飲酒する**という悪循環となり、ますます酒を止めることが難しくなります。

果てはコントロール不能に…

精神依存が…



身体依存へ…



どこからがアルコール依存症で、どこまでが普通の酒飲みかという線引きは、はっきり出来るものではありません。アルコール依存症はゆっくりと進行していくため、依存が作られている途中では気が付きませんが、ゆくゆくは飲酒をコントロールできなくなります。その**コントロールできない状態がアルコール依存症**なのです。自分でコントロールができていないと指摘された場合は、早急に医療機関を受診するようにしましょう。

作成：関東信越税理士国民健康保険組合

さいたま市大宮区桜木町 4-376-1

TEL:048-631-2211 FAX:048-644-3030



こちらのQRコードをスマートフォンで読み込むと組合HPへアクセスできます。

参考：厚生労働省