

お酒のことご存じですか？

日本人の約4割はお酒に弱い体質です！

肝臓にある酵素ALDH2は、毒性のあるアセトアルデヒドを安全な酢酸に変えてアルコールを分解します。

白人や黒人はALDH2が備わっているために、お酒に強い体質の人が多いのですが、**日本人の約7%はALDH2が働かないので、まったくお酒が飲めない体質です。**また、**日本人の約35%はALDH2の働きが弱い**ためアセトアルデヒドの血中濃度が急速に上昇し、顔面紅潮、眠気、動悸などが起こる**お酒に弱い体質です。**

飲めない体質の人が無理に飲むと身体をこわしたり、急性アルコール中毒になる恐れがあります。

多量飲酒による悪影響

飲める体質の方は、飲んでいうちに飲酒量が増し、肝臓がいや糖尿病などの生活習慣病やアルコール依存症などになる危険率が高くなります。

また、**多量飲酒は身体やこころの病気を引き起こす**ばかりでなく、家庭内での虐待、離婚、夫婦間暴力、職場での事故、生産性の低下など、本人のみならず、家族、社会に対して計り知れない影響を与える恐れがあります。

アルコール依存症の兆候

- 1 飲みだすと止まらない
- 2 お酒が切れると、汗が出る、手指が震えるなどいろいろな症状がでてくる
- 3 お酒のことで、友人、家族の仲がうまくいかなかった

アルコール依存症の疑いのある方へ

アルコール依存症は適切な治療を受ければ回復可能です。ご自分や家族がお酒の飲み方に疑問を感じたら、保健所や専門の医療機関に相談してください。



高齢者の飲酒はご注意！

歳と共にお酒に弱くなること、定年後の寂しさ等により高齢者のアルコール依存症が増えていきます。また、高齢者は**短期間で依存症になってしまいます。**

高齢者は慢性疾患を合併していることが多く、その治療のために服薬している**薬の効果が変わってしまう**などの危険もあり問題です。

また、飲酒量が多くなると**転倒やうつ病の危険性が高まります。**

高齢者の飲酒問題を疑うポイント

- ・頻回の転倒、栄養障がい、だらしのない身なりなど
- ・下痢、骨折などの外傷、失禁・高血圧
- ・手足のしびれ、感覚低下・うつ症状、不眠



多量飲酒後の入浴、運動は、不整脈や心停止の危険があるので控えましょう(特に血圧が高い人は注意！)

高齢者への飲酒のアドバイス！！

- 若いころと同じ調子で飲まない
- 昼間からは飲まない
- 家族のアドバイスに耳を傾ける
- 肝臓などの検査を定期的に受ける



女性の飲酒は控えめに！

女性の身体は男性よりもお酒に敏感です。これは**女性ホルモンがアルコールの分解を抑制していること**によると考えられています。

女性の飲酒のリスクを知っておきましょう。

- ⓐ 男性に比べ**少量**でアルコール性肝臓がいが起きる
- ⓐ 多量飲酒は**性周期**を乱れやすくする
- ⓐ 飲酒量が増えると**乳がん**のリスクが高くなる
- ⓐ **男性の半分の期間、半分の量**で依存症になる

アルコール健康読本抜粋版(平成25年2月)

編集 健康医療部保健医療室健康づくり課(元版作成:(社)大阪精神保健福祉協議会)

〒540-8570 大阪市中央区大手前2丁目 TEL06(6941)0351 内2548 FAX06(6941)6606

編集協力:大阪府こころの健康総合センター デザイン一部:武井陽子



抜粋版

アルコール健康読本

中高年の多量飲酒を防ぐために



飲酒は**1合(高齢者は0.5合)まで**

お酒は古くから私たちの生活に深く浸透し、冠婚葬祭をはじめ、くつろぎのひとつに、また友との語らいを円滑にするために重宝されてきました。また、「百薬の長」といわれるように、適度な飲酒はストレス解消になりますし、**冠動脈疾患(心筋梗塞、狭心症)の予防**になるといわれています。

しかし、お酒に含まれている**アルコールは依存性の薬物**です。**不適切な飲み方**をしているうちに**酒量が増加し、多量飲酒者**になりかねません。

末永い伴侶であってほしいお酒。そのためにも**アルコールのことをよく知っていただく**ことが大切です。

発行 健康おおさか21 休養・こころの健康づくりアルコール対策合同会

適正飲酒ですこやか人生

大阪府健康増進計画

大阪府では「全ての府民が健やかで、心豊かに生活できる活力ある社会」を目指して作成した「第2次大阪府健康増進計画」の中で「多量飲酒者の割合を減らす」ことを目標値として掲げています。

この計画では高血圧、脳出血、がんなどの健康問題のリスクは、1日平均飲酒量と共に上昇するとされています。

また、生活習慣病のリスクを高める量は1日平均純アルコールで、男性40g(日本酒換算2合)以上、女性20g(日本酒換算1合)以上とし、これら「多量飲酒」の防止を推進します。

飲酒は1合までに
(高齢者は0.5合までに)



飲酒量を減らすコツ

できるだけ飲まないために.....

- アルコール飲料を買い置きしない
- 週に2日は飲まない日を作る
- ビールが飲みたくなったら、冷たい麦茶等でのどの渇きをいやす

飲むときには.....

- 何か食べながら楽しくゆっくり飲む
- 強いお酒は薄めて飲む
- お酒を飲んでいる途中で水を飲む
- 一人で飲まない
- 飲んでも12時までには帰宅する

他.....

- 自分の適量を知る
- 薬と一緒に飲まない
- 寝酒はしない

お酒の疑問あれこれ

Q 酒飲みは肥満が多い？

A ビール1本に含まれるカロリーは250kcal。一日の食事にとるべきカロリーは1800~2000kcalですが、ビールを飲んでも食事量が減るわけではありませんし、食欲が余計に増すので、肥満になりやすいのです。



Q ちゃんぽんは悪酔いしやすい？

A ちゃんぽんすると、一種類のお酒よりもたくさん飲みがちです。自然にアルコール摂取量が多くなり悪酔いしやすくなります。

Q 赤ワインは身体に良い？

A 赤ワインに含まれるポリフェノールは抗酸化作用があり、心筋梗塞の予防などに効果があると注目されました(良い部分)。しかし、ワインに含まれるアルコールには酸化作用があり動脈硬化を促進します(良くない部分)。

ですから、適度な摂取を心がけることが肝心です。

ちなみに、お茶にもポリフェノールの1種であるカテキンが多く含まれています。

Q 寝酒は睡眠にいい？

A アルコールは入眠を促しますが、睡眠の後半で眠りを浅くし、目覚めを悪くします。また、寝酒を続けている間に入眠効果が得られるまでの飲酒量が増加し、アルコール依存症への道を歩みかねません。寝酒は厳禁です。

Q 二日酔いでも運転はできる？

A 日本酒3合を飲んだら血中アルコールの濃度が消えるまで12時間かかります。二日酔いで運転すると飲酒運転になるので、夜飲む場合は早めに切り上げましょう。

Q 二日酔いは予防できるの？

A 二日酔いは飲んだお酒の分解物質である毒性の強いアセトアルデヒドが十分に処理できないことから起こります。空腹で飲んだり、強いお酒を飲むとアルコールがすぐに吸収され、悪酔い、二日酔いの原因となります。適量を守るしか、二日酔い予防はありません。

■ あなたの「お酒の飲み方」大丈夫？

該当する選択肢の数字を合計してください。

| | | | | | |
|---|----------|------------------|-------------|------------|-----------------|
| 1. あなたはアルコール含有飲料をどのくらいの頻度で飲みますか？ | 0. 飲まない | 1. 1カ月に1度以下 | 2. 1カ月に2~4度 | 3. 1週に2~3度 | 4. 1週に4度以上 |
| 2. 飲酒するときには通常どのくらいの量を飲みますか？ ただし、日本酒1合=2単位 ビール大瓶1本=2.5単位 ウイスキー水割りダブル1杯=2単位 焼酎お湯割り1杯=1単位 ワイングラス1杯=1.5単位 梅酒小コップ1杯=1単位 | 0. 1~2単位 | 1. 3~4単位 | 2. 5~6単位 | 3. 7~9単位 | 4. 10単位以上 |
| 3. 一度に6単位以上飲酒することがどのくらいの頻度でありますか？ | 0. ない | 1. 1カ月に1度未満 | 2. 1カ月に1度 | 3. 1週に1度 | 4. 毎日あるいはほとんど毎日 |
| 4. 過去1年間に、飲み始めると止められなかったことが、どのくらいの頻度でありましたか？ | 0. ない | 1. 1カ月に1度未満 | 2. 1カ月に1度 | 3. 1週に1度 | 4. 毎日あるいはほとんど毎日 |
| 5. 過去1年間に、普通だと行えることを飲酒していたためにできなかったことが、どのくらいの頻度でありましたか？ | 0. ない | 1. 1カ月に1度未満 | 2. 1カ月に1度 | 3. 1週に1度 | 4. 毎日あるいはほとんど毎日 |
| 6. 過去1年間に、深酒の後体調を整えるために、翌朝飲酒(迎え酒)をしなければならなかったことが、どのくらいの頻度でありましたか？ | 0. ない | 1. 1カ月に1度未満 | 2. 1カ月に1度 | 3. 1週に1度 | 4. 毎日あるいはほとんど毎日 |
| 7. 過去1年間に、飲酒後罪悪感や自責の念にかられたことが、どのくらいの頻度でありましたか？ | 0. ない | 1. 1カ月に1度未満 | 2. 1カ月に1度 | 3. 1週に1度 | 4. 毎日あるいはほとんど毎日 |
| 8. 過去1年間に、飲酒のため前後の出来事を思い出せなかったことが、どのくらいの頻度でありましたか？ | 0. ない | 1. 1カ月に1度未満 | 2. 1カ月に1度 | 3. 1週に1度 | 4. 毎日あるいはほとんど毎日 |
| 9. あなたの飲酒のために、あなた自身か他の誰かがけがをしたことがありますか？ | 0. ない | 2. あるが、過去1年間にはなし | 4. 過去1年間にあり | | |
| 10. 肉親や親戚、友人、医師、あるいは他の健康管理にたずさわる人が、あなたの飲酒について心配したり、飲酒量を減らすように勧めたりしたことがありますか？ | 0. ない | 2. あるが、過去1年間にはなし | 4. 過去1年間にあり | | |

★12点以上なら「飲み方に問題」があります。

適正飲酒を心がけましょう。

出典: AUDIT質問票