



主治医の一言

第19号
平成29年5月発行
内科 刀塚俊起

☆どうぞご自由にお持ち帰りください☆

アルコールについて

今年もはや5月となりました。緑が溢れ、アウトドアが気持ちのよい季節です。仕事や運動の後のアルコールが美味しい季節でもありますね。タバコは身体に悪いのは当然だけど、アルコールは身体によいと思っている人が多いと思います。果たしてそうでしょうか？

アルコールの正しい知識を身につけて、健康によい飲み方をしましょう。アルコール健康医学協会が示している「お酒と健康」についての記事からまとめてみましょう。



飲酒の基礎知識

飲んだアルコールは胃で20%、小腸から80%吸収されます。血液に入り全身に行き渡ります。その大部分は肝臓で代謝されます。肝臓でアセトアルデヒドを経てアセテート（酢酸）に分解されます。アセテートは血液によって全身をめぐり、筋肉、脂肪組織で水と二酸化炭素に分解されて体外に排出されます。2～10%がそのままの形で呼吸、尿、汗として排泄されます。それでは、なぜ酔うのでしょうか。血液に入ったアルコールは脳に到達します。神経細胞に作用して麻痺させるので酔うのです。

お酒の一単位

アルコール摂取量の基準とされる1単位とは、純アルコールに換算して20gです。これを各種アルコールに換算すると、ビールは中瓶一本(500ml)、日本酒は1合(180ml)、ウイスキーはダブル1杯(60ml)、焼酎0.6合(110ml)となります。適量範囲とは、どの程度を言うのでしょうか。協会では2単位を上げています。これは上限と考えてよいでしょう。国立がん研究センターは、がんの予防の飲酒として一日23gのアルコール1単位としています。健康日本21でも1単位を推奨しています。(ウラに続く)

♪糖尿病教室♪

※糖尿病以外の方、ご家族も大歓迎です。

5月10日(水) 糖尿病の薬物療法 日本糖尿病療養指導士：今城都志枝

時間：16時30分～17時30分 場所：真生会富山病院 さくら病棟 指導室

5月24日(水) 糖尿病の検査 日本糖尿病療養指導士：松田真理子

時間：16時30分～17時30分 場所：真生会富山病院 さくら病棟 指導室

♪健康ワンポイント教室♪

5月18日(木) 検査を知ろう

講師：齋藤千絵美、屋鋪智恵(臨床検査技師)

時間：16時00分～16時30分 場所：真生会富山病院 整形外科待合

適正飲酒の10箇条

1. 談笑し、楽しく飲む
2. 食べながら適量範囲でゆっくりと
3. 強い酒は薄めて飲みましょう
4. つくろうよ、週に二日は休肝日
5. やめようよ、きりなく長い飲み続け
6. 許さない他人への無理強い・イッキ飲み
7. アルコール薬と一緒に飲むのは危険です。
8. 飲まないで妊娠中と授乳中
9. 飲酒後の運動、入浴、要注意
10. 肝臓など定期検査を忘れずに

女性は注意

女性は、男性に比べてより少ない飲酒量（男性の半分）でアルコールの害を受け、アルコール依存症や肝障害、膵機能障害になっていきます。これは体形と体脂肪、女性ホルモンの関係とされています。女性のアルコール依存症が増加しています。1984年と2003年を比較すると倍以上になっています。

多量飲酒

厚労省では、一日60gを超える飲酒を多量飲酒と言います。3単位にあたる飲酒です。日本酒1合、ビール中瓶1本、焼酎0.6合を飲むと多量飲酒にあたります。「たったそれだけで多量飲酒でしょうか？」という人も多いでしょう。2003年に実施された全国成人に対する実態調査によると、飲酒日に60g（純アルコール量として）以上飲酒していた多量飲酒の人は860万人、アルコール依存症の疑いのある人は440万、治療の必要なアルコール依存症の患者さんは80万人いると推計されています。すぐに健康に被害がなくとも、持続していくと確実に生活習慣病につながっていきます。WHOでは実に60以上の疾患がアルコールに関係していると指摘しています。その中には、肝臓障害、膵障害をはじめとして、心筋症、高血圧症、糖尿病、高脂血症、ホルモン異常、がんなどの生活習慣病、認知症、意識障害、うつ病、妄想、睡眠障害などの精神障害、その他、家庭、社会、職業の問題が指摘されています。その他にアルコールの多量摂取による栄養障害、脱水時にアルコール多飲して失神した例、新入生の急性アルコール中毒など、多くの関連疾患があります。

アルコール依存症の診断（ICD-10によるアルコール依存症の診断ガイドライン）

1. 飲酒したいという強い欲望あるいは脅迫感
2. 飲酒の開始、終了、あるいは飲酒量に関して行動をコントロールすることが困難
3. 禁酒あるいは減酒したときの離脱症状
4. 耐性の証拠（なかなか酔わない）
5. 飲酒にかわる楽しみや興味を無視し、飲酒せざるをえない時間やその効果からの回復に要する時間が延長
6. 明らかに有害な結果が起きているにもかかわらず飲酒



このうちに3項目が一ヶ月以上続く場合は、依存症に該当します。該当する場合は消化器内科医師に相談しましょう。