



2019

12月の健康コラム

Vol. 129

お酒との適度な付き合い方・上手なやめ方

アルコールは肝障害やうつなど200以上の疾患の原因になるとされており、日常生活においても健康や家事、家庭生活に重大な支障を来すなど、社会的・経済的に及ぼす影響が大きいことが問題となっています。慢性的に大量飲酒を繰り返すことで飲酒の欲求が高まり、飲酒行動のコントロールが困難となる状態に至ると、アルコール依存症と呼ばれるようになります。アルコール依存症の治療は、精神・身体合併症と離脱症状の治療を行う解毒治療と、専門の医療施設などでの心理社会的治療を中心としたリハビリ治療、そしてその後のケアとしての薬物療法（抗酒薬）を行うことによって断酒を達成し、継続することが原則です。

★アルコール性肝障害とは

長期（通常は5年以上）にわたる過剰の飲酒が肝障害の主な原因と考えられる病態で、以下の条件を満たすものを指します（日本アルコール医学生物学研究会）。

1. 過剰の飲酒とは、1日に純エタノールに換算して60g以上の飲酒（常習飲酒家）をいう（ただし女性や遺伝的にお酒に弱い人では、1日40g程度の飲酒でもアルコール性肝障害を起こしうると言われている）。
2. 禁酒により血清AST、ALTおよび γ -GTPの値が明らかに改善する。
3. B型肝炎やC型肝炎などの肝炎ウイルスマーカーや抗ミトコンドリア抗体、抗核抗体などの自己免疫性の肝臓病を疑う検査値がいずれも陰性である。



★適正な飲酒を心がける

そのため、お酒を楽しく飲んで健康に過ごすには「正しいお酒の飲み方」、すなわち「適正飲酒」を実践することが大切です。節度ある適度な飲酒量は、1日平均純アルコールで約20g程度です。これを各種アルコール飲料に換算すると、ビールは中びん1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）が目安となります。ただし、これは男性で「お酒に強い」タイプの場合に限ります。女性や65歳以上の高齢者、少量の飲酒で顔面紅潮を来すなどアルコール代謝の低い人（いわゆるお酒に弱い人）は、この量よりもさらに少ない量が適当と言えます。



表. お酒のアルコール量（純アルコールにして 20g）

ビール	（アルコール度数 5 度）なら	中びん 1 本	500ml
日本酒	（アルコール度数 15 度）なら	1 合	180ml
焼酎	（アルコール度数 25 度）なら	0.6 合	約 110ml
ウイスキー	（アルコール度数 43 度）なら	ダブル 1 杯	60ml
ワイン	（アルコール度数 14 度）なら	1/4 本	約 180ml
缶チューハイ	（アルコール度数 5 度）なら	ロング缶 1 缶	500ml
アルコール量の計算式		$\text{お酒の量 (ml)} \times [\text{アルコール度数 (\%)} \div 100] \times 0.8$ <p>例) ビール中びん 1 本 $500 \times [5 \div 100] \times 0.8 = 20$</p>	



★飲酒するときに注意すること

1. 空腹時のお酒はやめる

空腹時にお酒を飲むと、胃から小腸へのアルコールの吸収が速く、肝臓を經由して脳へ到達するためすぐに酔いが回ります。また、アルコールが胃壁などを荒らしてしまうこともあります。

2. 食事と一緒にゆっくりと飲む

お酒には食欲増進効果もあり、食べながら飲むことでアルコールはゆっくりと吸収され、血中濃度の上昇も抑えられます。

3. 自分のペースを押し付けない、無理強いはいしない

お酒は、節度を守ってたしなむことが大切です。お酒に弱い体質や飲めない人への無理強いはい絶対にやめましょう。

4. 水の摂取も忘れずに

悪酔いを防ぐために大切なことは、水を十分に補給しながら飲むことです。お酒と水を交互に飲むことで味覚をリセットできますし、アルコールの胃腸への刺激も緩和できます。血中アルコール濃度の急上昇も抑えられるので、ほろよい気分が長く続きます。また、アルコールには利尿作用があるため脱水症状を起こしやすくなります。水分をたっぷり補給し、アルコールを体外に排出しやすくしましょう。

5. 飲酒後の運動・入浴は要注意

飲酒後は血中アルコール濃度が高くなっており、体はアルコールを分解、処理しようとしています。この時期に運動・入浴すると、血液が筋肉に分散され、内臓に血液が集められず、アルコールの代謝速度が遅くなってしまいます。

お酒を体から抜こうとして入浴することがあるかもしれませんが、これは逆効果で、むしろアルコールの分解は遅れるのです。

また、飲酒後の運動は血液の循環が早くなるためすぐに酔いが回って平衡感覚が乱れ、予期せぬ事故や心臓発作（不整脈）に結びつく可能性があります。

飲酒後の入浴も血圧の低下を招き、脳虚血（血流低下）を起こす危険性があります。

★節酒を実行する

節度を保った飲酒が難しい方には、ご自身の健康管理のため節酒が必要です。

節酒を実行するには、飲みたい気持ちに打ち勝つことです。

それではタイプ別に適した方法をお示しします（健康体力づくり事業財団）。

1. 「意志表示法」・・・付き合い上、飲む機会が多い方へ

まわりの人に節酒する意志をうまく伝え、飲酒の機会から身を遠ざける方法

（具体例）

●断る勇気を持つ

はじめのうちは、飲み会に参加しないことでお酒から離れられますが、そのうちどうしても参加しなければいけないことも出てきます。

たとえ飲み会に参加してもお酒を断れる勇気を持ちましょう。

●理由を伝えて断る

検査結果や診断書の写しをを持ち歩く

自動車に乗っていく、あるいは乗ってきたという

これ以外にも、「医者から止められているので」「あいにく先約があって」

「今日は体調が悪くて」 など

2. 「思考パターン変更法」・・・気持ちがつい飲酒に向いてしまう方へ

飲酒に対する心の持ち方や考え方を換え、飲みたい気持ちを起こりにくくする方法

（具体例）

●大量に飲まなくてもよい気分で見られると自分に言いきかす

●節酒を始めてから、どれだけ経済的に楽になったかを考える

●大量に飲むことは健康によくないことを自覚する

●自分の飲酒が家族やまわりに与えてきた影響を思い出す

●みんなに宣言したことを考える

●これまで力になってくれた人のことを考える

●お酒を飲むとリラックスできるというわけではないことを理解する

3. 「環境改善法」・・・身のまわりに飲酒の誘惑が多い方

飲酒のきっかけとなる環境を改善し、飲みたい気持ちを起こりにくくする方法

(具体例)

- 身のまわりのお酒を片付ける
- 飲みたいような場所に近づかない
- 大酒飲みのそばに近寄らない
- 自分が節酒していることをまわりに告げる
- あまりお酒を飲まない人の横に座る
- 節酒中と書いたバッジを付けたり貼り紙をする
- 周囲の飲酒者にお酒を勧めないよう頼んだり、自分の近くで飲まないようお願いする
- お酒の話題をそらす

4. 「代償行動法」・・・お酒を飲まないといライラする方へ

飲酒の代わりに他の行動を実行し、飲みたい気持ちをコントロールする方法

(具体例)

退屈で何もすることがないとき

- お酒に代わる楽しみを実行する
- 飲まない友人と遊ぶ
- 運動をする、趣味を楽しむ

不安や緊張を感じたとき

- ストレス対処の方法を実行する
- 友達に電話する
- 散歩に出かける

どうしても飲みたいなくなったとき

- 時計を見ながら、1分間我慢する
- 何か別の活動をして注意をそらす
- のどがかわいていることもあるので、まずミネラルウォーターなどを飲む



★専門機関に相談を

それでもお酒をやめられないと不安に感じたら、まずはかかりつけ医に相談してみましょう。

アルコール依存症は意志の弱い人になるのではなく、お酒を飲む人なら誰でも発病の可能性がある病気であり、回復可能な病気です。アルコール依存症の治療法は断酒が最も効果的といわれていますが、自分だけの力ではお酒をやめるのは非常に困難です。早期に適切な治療を受けることが重要です。

