さろまげんき王国

保健福祉課保健推進係　Tel　2・1212

アルコールと健康　～心の健康を守る～

適量を楽しく飲めば問題とはならないアルコールですが、長期的に多量の飲酒を続けていると、様々な健康問題が生じるおそれがあります。今回は、アルコールに関連する心の健康問題とその予防についてお伝えします。

アルコールは体の中でどうなるか？

アルコールは胃や小腸から吸収されると血流にのって体内を巡り、大部分は肝臓で代謝されます。肝臓では酵素によりアルコールから〝アセトアルデヒド〟という有害物質に分解され、さらに酵素により無害な物質に分解されます。最初は良い気分で飲んでいても、処理しきれないアルコールやアセトアルデヒドにより判断力の低下や頭痛、吐き気などを引き起こし、さらに進むと足腰が立たなくなります。また、肝臓でアルコールを処理できる量には限界があり、個人差はありますが、例えば体重60kgの人がビール500mlを3本（純アルコール量60g）飲むとアルコールを分解するのに10時間以上かかり、翌朝までアルコールが残ってしまいます。

アルコールと心の健康

肝臓がアルコールを処理しきれなくなると肝臓、膵臓、心臓などの様々な臓器に障害を起こすだけでなく、脳にも影響し次のような心の健康問題が起こる心配があります。

《睡眠の問題》

寝酒をすると一見、寝つきがよくなるように感じても、逆に眠りが浅くなってしまい、睡眠リズムが乱れやすくなります。

《うつ病》

飲酒量が増えていくと、脳内物質のバランスが崩れ抑うつ状態を起こしやすくなります。

《アルコール性認知症》

アルコールの長期大量摂取により脳の委縮や機能低下が起こり、記憶力低下が進みやすくなります。

《アルコール依存症》

アルコールには依存性があり、習慣的な飲酒を続けているとアルコールに対する感受性が鈍くなり、徐々に飲む量や回数をコントロールできない精神的依存を引き起こします。

精神依存により長期大量摂取を続けると、アルコールが切れるとイライラ感、手の震え、動悸、ときには幻覚などの〝離脱症状〟という身体依存がみられるようになります。

依存症の人には脳の委縮や機能低下がみられ、アルコール以外のことへの興味や関心が薄れ、断酒が困難となります。こうなると専門の医療機関で診断を受け、医師の指示に基づき断酒を行い、薬物療法などを受ける必要があります。依存症は本人の意思の弱さの問題ではなく、治療の必要な精神疾患です。

表１：主な酒類のアルコール量の目安

お酒の種類	アルコール度数（目安）	純アルコール量
ビール　500ml	5%	20g
日本酒　１合（180ml）	15%	22g
ウイスキーダブル（60ml）	43%	20g
焼酎　１合（180ml）	25%	36g

健康を守り適度な飲酒を楽しむために

アルコールに関連する健康問題を予防するためには、日頃から心と体に負担をかけない飲み方の工夫が必要です。

《アルコールの適量》

成人男性では1日当たりの平均量として、ビールなら500ml（純アルコール量20g）が適量と言われています。女性や高齢者では成人男性に比べ、アルコールの処理能力が低いため、より少量が適量とされています。

（お酒の種類によるアルコール量：表1）

《多量飲酒》

健康問題を起こすリスクが高くなる多量飲酒は、ビールなら500ml×3本（純アルコール量60g）以上とされているので特に注意が必要です。

《休肝日》

アルコールを習慣的に飲んでいる場合、肝臓をしっかり休ませて、肝臓の細胞を回復させるために週2日の休肝日をつくることが必要です。

《食べながら飲む》

食事をとりながら飲むことにより、アルコールが短時間で吸収されることを防ぎます。

最後に…

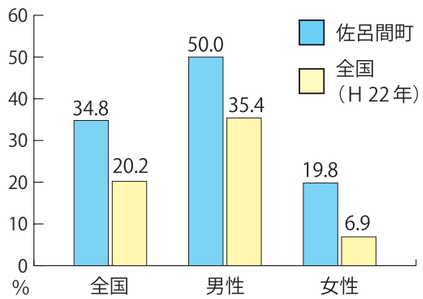
佐呂間町では習慣的に飲酒をする人は男性50％、女性19・8％と全国よりも高い割合となっています。（図1）

健康を守るための適正な飲酒について広く町民の皆さんに情報を提供をしていくことが大切だと考えています。

飲酒の問題は本人が健康を損なうだけでなく、仕事や家族・友人関係にも支障をきたすおそれがあり、飲む人だけでなく家族や友人、職場の仲間にとっても身近な問題です。日頃の飲酒に問題がないかどうかを振り返り、できるところから工夫を考えましょう。また、すでに飲酒による健康問題が生じて困っている場合には主治医や紋別保健所（心の健康相談・酒害相談）に相談することをお勧めします。もし、どこに相談してよいか迷う場合には役場保健師にご相談ください。

【お問い合わせ】
役場保健福祉課保健推進係
Tel　2・1212

図１：飲酒習慣のある人の割合（全国との比較）
（H 23 年度佐呂間町栄養基礎調査飲酒状況）



☆１日の適量アルコール目安