

<阿木診療所通信 No. 8>

阿木診療所/中津川市地域総合医療センター 高橋春光

早いもので今年も残りわずかです。年末年始でお酒を飲まれる方もいらっしゃるかと思いますが、今回はこのお酒についてお話したいと思います。

アルコールの問題点

あまり知られていませんが、2003年の全国調査によると日本人の1日平均飲酒量は男性でアルコール37グラム、女性で20グラムと、実は様々な健康問題を引き起こすとされる「過剰飲酒」の部類に入ります。「過剰飲酒」とは、男性で1週間にアルコール140グラムまたは1回に40グラム、女性で1週間に70グラムまたは1回に30グラム以上の飲酒、65歳以上の高齢者では1日に10グラム以上の飲酒は過剰とされています。ここで言うアルコール10グラムは、ビール250ml、清酒90ml(1/2合)、35度の焼酎45ml(1/4合)、ワイン120mlに相当します。

「過剰飲酒」の結果として、肝臓に悪いことやアルコール依存症は良く知られていますが、それだけでなく高血圧、不整脈、心不全、脳出血、乳癌、口腔癌・喉頭癌、食道癌、肝癌、膵炎、骨粗鬆症など、様々な健康問題、全死亡率の増加と関連性を示すことが分かっています。また、過剰飲酒は本人の問題に留まらず、妊娠時の胎児への影響、二日酔いによる欠勤、仕事上のミスと労働災害、お酒の上での暴力など家族、社会に及ぼす影響も大きいです。主な健康関連リスクのうち、アルコールは死亡への負荷が8番目に大きく、死亡以外の有病や障害も加味した場合は3番目に大きい健康リスクとされています。

アルコール依存症とは？

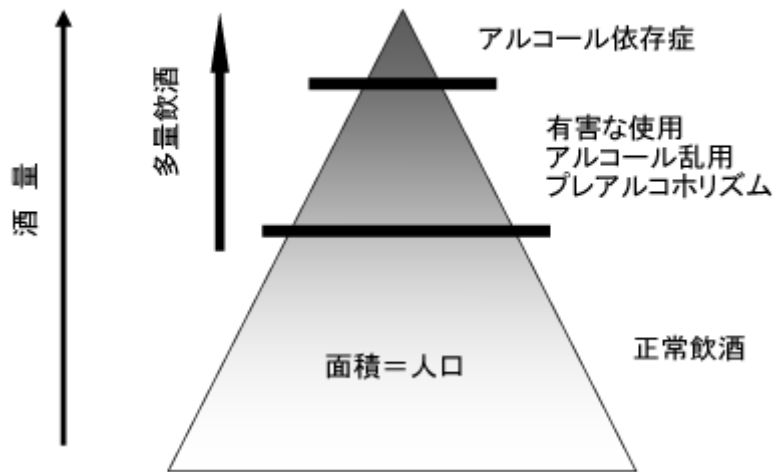
日本のアルコール依存症者数は80万人と推計されていますが、疑い群まで含めると男性317万人、女性77万人と推計されています。「過剰飲酒」は身体的にも社会的にも非常に重篤な健康問題であるにもかかわらず、見逃されやすい病態ですが、飲酒の種類、量、頻度について尋ねることで過剰飲酒のスクリーニングは可能です。しかし「アルコール依存症」のスクリーニングとしてはこれだけでは不十分です。

「アルコール依存症」をスクリーニングする簡単な方法として、次のCAGE(ケージ)質問があります。

- ① 自分で「少しアルコールが過ぎるな」と思うことがありますか？
 - ② 人から「もう少しお酒を控えた方がいいんじゃないか」と言われたようなことはありますか？
 - ③ 自分で「飲みすぎ」に罪悪感を感じることがありますか？
 - ④ 朝からお酒を飲むようなことはありますか？
- 上記のうち 2 項目以上が当てはまる場合は、アルコール依存症の可能性がありません。

百薬の長としては、350ml 缶ビールでは1日平均 1～2 本までと言われています。これを機会にあなたも節酒してみませんか？何かわからないことや心配なことがある方は、気軽に阿木診療所まで相談に来て下さい。

図1. アルコール関連問題と依存症



「多量飲酒」とは1日平均 60g を超える飲酒、だいたいビール中ビン 3 本、日本酒 3 合弱、25 度焼酎 300ml に相当。