



# ヘルシーおおさか 21

てんじこうほう  
点字広報

だいごう  
第50号

「アルコールと健康」

おお さか ぶん  
大 阪 府

## 『アルコールと健康』

### はじめに

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、くつろぎのひとつときに、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。

しかし、少量の飲酒で顔が赤くなるなど、日本人の40パーセントはお酒に弱い体質です。飲めない体質の人が無理をして飲酒をしていると、体をこわしたり、急性アルコール中毒になる怖れがあります。

まずは、お酒のことをよく知っていただくことが大切です。

### アルコール関連問題

不適切な飲酒は心身の病気ばかりでなく、家庭、職場、社会にさまざまな問題をひき起こすことがあります。そうした問題をアルコール関連問題と言います。

#### ●急性アルコール中毒

イッキ飲みなどで短時間に大量のお酒を飲んだり、

つよ さけ たいりょう の きゅうげき けつえきちゅう  
強いお酒を大量に飲むと、急激に血液中のアルコー  
ルのうど じょうしょう とき し いた  
ル濃度が上昇し、時には死に至ることもあります。

### ● 飲酒による体の病気

アルコールは、体のあらゆる部分に影響を与えます  
が、なかでも最も強く影響を与えるのが、脳神経と  
かんぞう ちょうき たりょういんしゅ のう しょう およ  
肝臓です。長期の多量飲酒は、脳に障がいをおよ  
のう いしゆく そくしん せいになちしょう  
脳の萎縮を促進させ、アルコール性認知症になりやす  
いと考えられています。また、アルコールの代謝の働き  
をもつ肝臓は、「沈黙の臓器」といわれ、症状が出たと  
きは大変な状態になっていますので、特に注意が必要  
です。他にもアルコールの摂取によって、咽喉頭・喉頭が  
こうくう しょくどう かんぞう はっせい  
ん、口腔がん、食道がん、肝臓がんなどが発生しやす  
くなることもわかっています。

### ● アルコール依存症

さけ にちじょうせいかつ み さけ  
お酒は日常生活に満ちあふれています。お酒に  
ふく  
含まれるアルコールは依存性のある薬物です。  
ふてきせつ の かた しだい てきど の かた  
不適切な飲み方をしていると、次第に適度な飲み方

ができなくなり、やがてアルコール依存症<sup>いぞんしょう</sup>という病気<sup>びょうき</sup>になることがあります。この病気<sup>びょうき</sup>が進行<sup>しんこう</sup>すると、職場<sup>しょくば</sup>や家庭<sup>かてい</sup>でのトラブル、事故<sup>じこ</sup>、肝障<sup>かんしょう</sup>がいなどの身体疾患<sup>しんたいしっかん</sup>、うつ病<sup>びょう</sup>を併発<sup>へいはつ</sup>するなど色々な問題<sup>いろいろ もんだい</sup>を引き起こ<sup>ひ</sup>すようになります。

アルコール依存症<sup>いぞんしょう</sup>は、適切な治療<sup>てきせつ ちりょう</sup>を受ければ回復<sup>かいふく</sup>可能です。保健所<sup>ほけんじょ</sup>や専門<sup>せんもん</sup>の医療機関<sup>いりょうきかん</sup>で相談<sup>そうだん</sup>してください。

### ● 多量飲酒<sup>たりにょういんしゅ</sup>が家庭<sup>かてい</sup>や社会<sup>しゃかい</sup>に及ぼす影響<sup>およ へいきょう</sup>

多量飲酒<sup>たりにょういんしゅ</sup>は体<sup>からだ</sup>や心<sup>こころ</sup>の病気<sup>びょうき</sup>を引き起こ<sup>ひ</sup>すばかりでなく、家庭内<sup>かてい</sup>での虐待<sup>ぎゃくたい</sup>、離婚<sup>りこん</sup>、夫婦間暴力<sup>ふうふかんぼうりょく</sup>、職場<sup>しょくば</sup>での事故<sup>じこ</sup>など、本人<sup>ほんにん</sup>だけでなく、家族<sup>かぞく</sup>、社会<sup>しゃかい</sup>に対して計り<sup>たい</sup>知れない影響<sup>し</sup>を与<sup>あた</sup>える怖れ<sup>おそ</sup>があります。

### 新たな飲酒者層<sup>あら いんしゅしゃそう</sup>の問題<sup>もんだい</sup>

近年<sup>きんねん</sup>、全飲酒者<sup>ぜんいんしゅしゃ</sup>に占める未成年者<sup>し みせいねんしゃ</sup>・女性<sup>じょせい</sup>・高齢者<sup>こうれいしゃ</sup>の割合<sup>わりあい</sup>が高<sup>たか</sup>くなりつつあり、新たな問題<sup>あら もんだい</sup>として心配<sup>しんぱい</sup>されています。

## ● 未成年者の飲酒

成長期の若者の飲酒が体に及ぼす影響は計り知  
れません。未成年の間に飲酒を開始すると成長・  
発達期にある臓器が障がいを受けやすく、アルコール  
依存症になるリスクも高くなります。

## ● 女性の飲酒

女性は男性より少ない飲酒量でアルコール性肝障  
がいが起きたり、男性よりも短期間（半分の期間、  
半分の飲酒量）でアルコール依存症になると言われて  
います。また、胎児の健やかな発達を阻害しないように、  
妊娠中・授乳中は、飲酒をやめましょう。

## ● 高齢者の飲酒

高齢者は体に占める水分の割合が低下するため、  
若い世代と比べて同じ飲酒量でも血中濃度が高くな  
る傾向があると言われています。

また、高齢者の場合は短い期間でアルコール  
依存症になってしまうことがありますので、気を付けま  
しょう。

せんもんちりょう う を受けることで、おさけ た を断つことにせいこう 成功する方が多いので、そうき そうだん ちりょう 早期に相談・治療することがたいせつ 大切です。

せつど てきど いんしゅ すこ じんせい  
節度ある適度な飲酒で健やか人生

● てきど さけ りょう にほんしゅ かんさん にちへいきん  
● 適度なお酒の量は、日本酒に換算して1日平均1  
ごうい ない め やす にほんしゅ ごう ちゅうびん  
合以内が目安です。日本酒1合は、ビール中瓶なら1  
ほん、ウイスキーではダブル1杯、はい しょうちゅう ごう  
本、ウイスキーではダブル1杯、焼酎なら1合、ワインで  
はグラス2杯と同じです。

● おさけ の 飲むときは、い かべ ほ ご りょうしつ  
たんぱく しつ などを含む食品を一緒にとりましょう。

● しゅう ふつか かんぞう やす きゅうかん び の  
週に二日は肝臓を休めるため、休肝日（飲まない  
ひ）をつくりましょう。

● てきど りょう まも からだ たいせつ  
● 適度な量を守り、体を大切にしましょう。

さんこうぶんけん  
◎ 参考文献

けんこう けんこうどくほん  
健康 おおさか21『アルコール健康読本』

「ヘルシーおおさか21」は、いかがでしたか。

ご意見、ご感想、今後希望されるテーマなどを下記までお知らせください。



健康医療部 保健医療室 地域保健課 保健所・援護グループ

平成 27 年 10 月 発行

〒540-8570 大阪市中央区大手前 2 丁目

電話：06-6944-3288 FAX：06-4792-1722

この広報は、ホームページにも掲載しています。

<http://www.pref.osaka.lg.jp/chikikansen/tenjikoho/index.html>