

社会人が知っておきたい アルコールについて



Avenir

2020 Jan.

- アルコールの影響
- 特に注意したい健康障害
- 適切なアルコール量
- 適正飲酒の10か条
- アルコール依存症とは
- アルコールハラースメントとは

アルコールの影響

アルコールは主に小腸から吸収されたのち
血液中に入り、全身に及び、
肝臓だけではなく様々な健康障害をもたらします。

健康診断の
γ-GTPだけで
安心するのは
早計です



アルコールによる主な健康障害

脳萎縮、認知症、
脳血管障害(脳の血管が破れる、詰まる)

二日酔い

食道炎、胃炎、下痢、低栄養

うつ病、パニック発作、
アルコール依存症

狭心症、心筋梗塞、不整脈

脂質異常症、高尿酸血症、
高血圧、糖尿病

肺炎

肝機能障害、肝硬変、肝炎

口腔がん、咽頭がん、
喉頭がん、食道がん、
肝臓がん、大腸がん、
(女性の)乳がん

骨粗鬆症、骨折

インポテンツ

末梢神経障害(特に足のしびれ)

胎児アルコール症候群
(妊娠中のアルコール摂取に
よる胎児の発育障害)

貧血、免疫機能低下
(風邪をひきやすくなる)



特に注意したい健康障害

1. がん

- ・ ウイスキーなど濃いお酒をストレートで飲む方は、**口の中、のど、食道の表面がアルコールでただれて、がんが発生しやすくなる。**
- ・ お酒で赤くなるタイプの方（今は強くなったが昔は赤くなっていた方も含め）は、特にがんが発生しやすい。

2. 脳萎縮

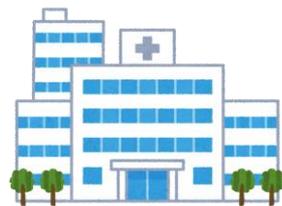
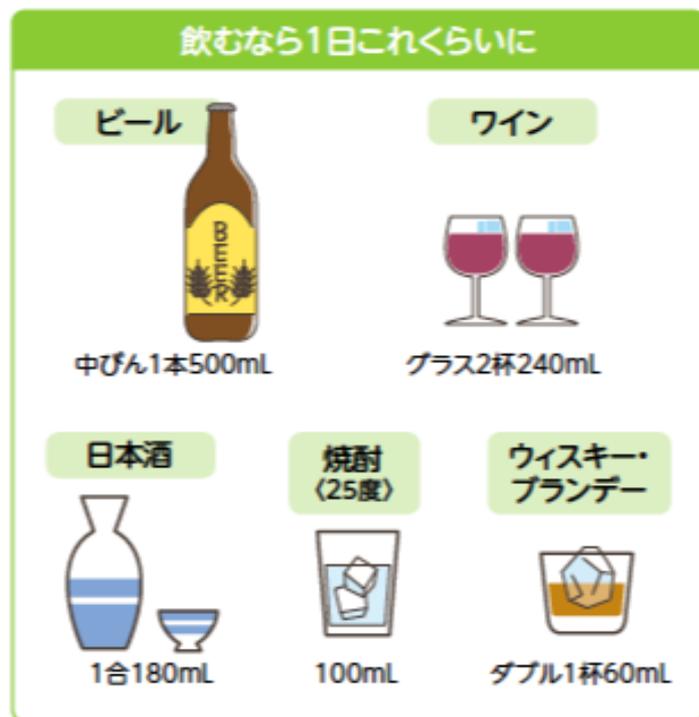
- ・ お酒を長年多量に飲んでいると、**脳が縮んでしまう脳萎縮を引き起こすことがある。**最終的には物忘れや思考能力の低下といった症状が **現れ、認知症**になる恐れあり。

3. うつ病

- ・ 気分が沈むのでお酒が手放せない状態も考えられるが、お酒を続ける限り **うつからの回復は困難。**治療中はお酒をきっぱり止めること。**薬とお酒の相性もとても悪い。**

適切なアルコール量

健康な男性であれば、一般的には1日純アルコール20g
ビールに換算すると500mL（日本酒の方は1合相当）
程度なら「節度ある適度な飲酒」と考えられています。



飲み過ぎは、高血圧や糖尿病といった生活習慣病の危険性が高まりますが、さらに飲み過ぎるとアルコール依存症の恐れも高まります。

■量以外に気を付けたいポイント

- ・女性や高齢者はアルコール処理能力が低いため、適正飲酒量の半分程度にとどめてください。
- ・妊娠中や授乳中の方も飲酒は完全にお控えください。
- ・元来飲む習慣がない人や酒を止めた人は、そのまま飲まないでいることが推奨されます。

適正飲酒の10か条

美味しい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。

公益社団法人アルコール健康医学協会

適正飲酒の10か条



- 1 談笑し 楽しく飲むのが基本です
- 2 食べながら 適量範囲でゆっくりと
- 3 強い酒 薄めて飲むのがオススメです



- 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 薬と一緒に危険です



- 8 飲まないで 妊娠中と授乳期は
- 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

しない させない 許さない 20歳未満飲酒・飲酒運転



お酒を飲むことが
法律で禁じられていること

1. 未成年者の飲酒

心身の発達を害することがある

→ 「二十歳未満ノ者ノ飲酒ノ禁止ニ関スル法律」

2. 飲酒運転

運動機能が低下する → 「道路交通法」

3. イッキ飲み

急性アルコール中毒を起こさせ、最悪のときには「死」という結果を招くこともある危険な行為。イッキ飲みを強要した人は刑法上の犯罪として「処罰」とされることがある。

アルコール依存症とは

アルコール依存症とは**大切にしていた家族、仕事、趣味などよりも飲酒をはるかに優先させる状態**です。
 アルコール関連問題の多くは、**多量飲酒者が引き起こしている**と考えられています。

飲世界保健機関（WHO）は、**60以上もの病気や外傷がアルコールによって引き起こしている**と報告しています！

図1. アルコール関連問題と依存症

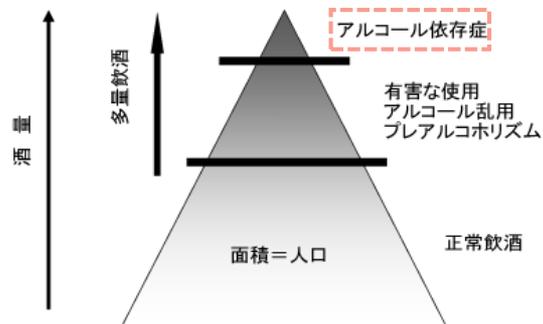
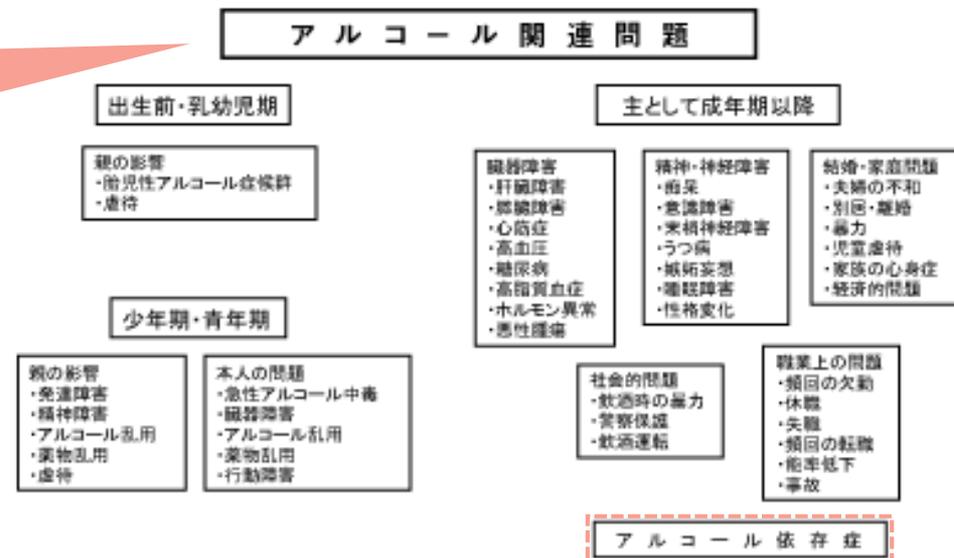


図2. アルコール関連問題の広がり



アルコール依存症とは

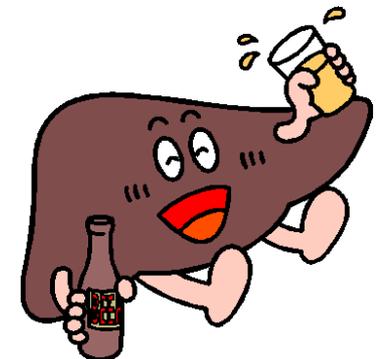
厚生労働省は、多量飲酒を1日平均60gを超える飲酒と定義しています。ここでいう60gは、酒に含まれる純アルコール量で、大体ビール中ビン3本、日本酒3合弱、25度焼酎300mlに相当します。

～アルコール依存症のICD-10診断ガイドライン～

過去1年間に以下の項目のうち3項目以上が同時に1ヶ月以上続いたか、または繰り返し出現した場合

- | | |
|---|-------------------------------------------------|
| 1 | 飲酒したいという強い欲望あるいは強迫感 |
| 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 |
| 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 |

項目に1つでも該当するの方は、速やかに受診しましょう！



アルコールハラスメントとは

アルハラとは、アルコール・ハラスメントの略で、**飲酒**に関連した**嫌がらせ**や**迷惑行為**、**人権侵害**を指します。

～5つのアルハラ定義～



1. 飲酒の強要

上下関係・部の伝統・集団によるはやしたて・罰ゲームなど



2. イッキ飲ませ

早飲みも「イッキ」と同じ



3. 意図的な酔いつぶし

傷害行為にもあたる。吐くための袋やバケツ、を用意していることも。



4. 飲めない人への配慮を欠くこと

体質や意向を無視して飲酒をすすめる、からかったり侮辱するなど。



5. 酔ったうえでの迷惑行為

酔ってからむこと、悪ふざけ、暴言・暴力、セクハラ、その他の
ひんしゆく行為。

2018年度ポスター



特定非営利活動法人ASK（アルコール薬物問題全国市民協会）

アルコールハラスメントとは

飲酒による暴言・暴力やセクハラなどの迷惑行為は、
家庭内だけでなく、**職場**にも広がっています。

～あなたの隠れアルハラ度チェック～

1	飲み会を盛り上げるために“イッキ”は必要。
2	相手にアルコールを勧めるのは「礼儀」だ。
3	訓練すればアルコールに強くなる。
4	みんなで酔っ払ってこそ連帯感が生まれる。
5	相手の本音を聞こうと思ったら、まず飲ませるのが得策。
6	飲めない男性は、なんだか男らしくない。
7	乾杯は必ずアルコールですべきだ。
8	酔いつぶしても、吐かせるか寝かせておけば大丈夫だ。
9	女性がお酌するのは当たり前だ。
10	未成年でもほんの少しなら飲ませてもかまわない。
11	「あのときは酔っていたから」と言い訳することが多い。

1つでも項目に当てはまったら
アルハラする危険性あり！



■2003年の全国調査

「アルハラ」を受けた成人は**3,000万人**。
そのうち**1,400万人**はその後の生き方や考
え方に影響があったと回答しています。