暑い夏。冷たいアルコール類がおいしい季節になりましたが、飲み過ぎてはいませんか。
飲み過ぎは、体やこころに悪い影響が生まれます。アルコールとの付き合い方を見直してみましょう。

特 集

アルコールとの健康的な付き合い方

松前町民の飲酒量は

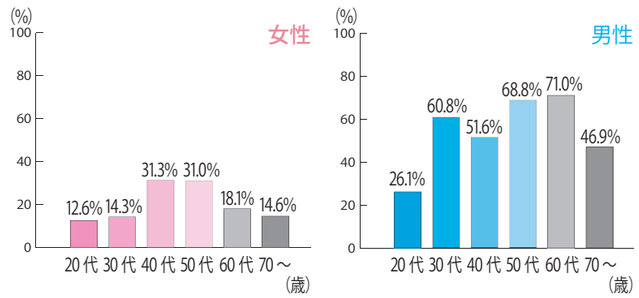
「松前町健康づくり計画（平成25年策定）」を見ると、町民の皆さんの飲酒頻度は、「飲まない・飲めない」と「年に数回」と回答した人が半数近くを占めます。その半面、「毎日」と回答した人は16・6％で、週5回以上飲酒している人を合わせると20％以上となることが分かります。その中でも、週1回以上飲酒している人は、女性に比べ男性の割合が高く、30歳代～60歳代の男性は、半数以上を占めています（下のグラフ）。

アルコール生活を振り返ってみよう

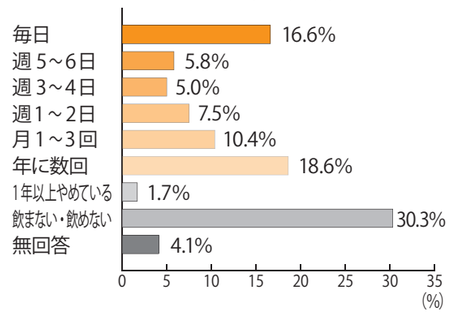
皆さんは、普段どのようにアルコールと付き合っていますか。次のページに、WHO（世界保健機構）が開発したテスト「AUDIT（アルコールスクリーニングテスト）」を掲載しています。

このテストでは、飲酒問題の程度を調べることができます。皆さんも、テストに答えて、普段のアルコール生活を振り返ってみましょう。

週に１日以上飲酒している人



飲酒の頻度



AUDIT

各質問で該当した番号を合計しよう

※このテストでは、次のようにアルコール類を計算します。

日本酒1合＝2ドリンク
ワイングラス1杯＝1.5ドリンク
ウイスキー水割りダブル1杯＝2ドリンク
ビール中瓶＝2ドリンク
焼酎お湯割り1杯＝1ドリンク
梅酒小コップ1杯＝1ドリンク

アルコール含有飲料を飲む頻度は？

0. 飲まない
1. 1カ月に1度以下
2. 1カ月に2～4度
3. 1週に2～3度
4. 1週に4度以上

Q1

どのくらいの量を飲む？

0. 1～2ドリンク
1. 3～4ドリンク
2. 5～6ドリンク
3. 7～9ドリンク
4. 10ドリンク以上

Q2

1度に6ドリンク以上飲む頻度は？

0. ない
1. 1カ月に1度未満
2. 1カ月に1度
3. 1週に1度
4. 毎日・ほとんど毎日

Q3

過去1年間で飲み始めると止められなかった頻度は？

0. ない
1. 1カ月に1度未満
2. 1カ月に1度
3. 1週に1度
4. 毎日・ほとんど毎日

Q4

過去1年間、普段できることが飲酒によりできなくなった頻度は？

0. ない
1. 1カ月に1度未満
2. 1カ月に1度
3. 1週に1度
4. 毎日・ほとんど毎日

Q5

過去1年間で深酒の体調を整えるため朝迎え酒をした頻度は？

0. ない
1. 1カ月に1度未満
2. 1カ月に1度
3. 1週に1度
4. 毎日・ほとんど毎日

Q6

過去1年間で飲酒後、罪悪感・自責の念にかられた頻度は？

0. ない
1. 1カ月に1度未満
2. 1カ月に1度
3. 1週に1度
4. 毎日・ほとんど毎日

Q7

過去1年間、飲酒で前夜のことが思い出せなかった頻度は？

0. ない
1. 1カ月に1度未満
2. 1カ月に1度
3. 1週に1度
4. 毎日・ほとんど毎日

Q8

飲酒で自身か他の人がけがをしたことがあるか？

0. ない
2. あるが、過去1年になし
4. 過去1年にあり

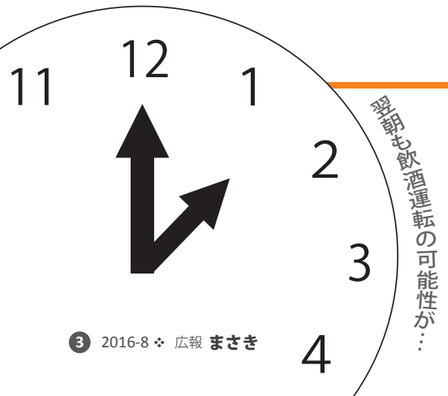
Q9

周りの人に飲酒について心配されたり、飲酒量を減らすように勧められたりした経験は？

0. ない
2. あるが、過去1年になし
4. 過去1年にあり

Q10

→→結果は次のページ



アルコールが抜ける時間を知ろう

※アルコール度数は4ページ参照

①**1時間に分解できるアルコール量（g / 時）**…体重（kg）×0.1
②**飲んだ純アルコール量(g)**…（アルコール度数÷100）×量（ml）×0.8（アルコール比重）
③**飲酒量からアルコールが抜ける時間**…②÷①
例）60kgの人がビール（アルコール度数5%）500mlを飲んだ場合
① 60×0.1＝6g/時　② (5÷100)×500ml×0.8＝20g
アルコールが抜ける時間　20g÷6g/時＝**約3時間20分**

飲酒は健康面で大きな影響

アルコールの良さ

アルコールは、ドーパミンを排出して楽しさや心地よさを感じさせるほか、ストレスを解消させる効果があります。飲酒を通じて友人と交流を深められることも、私たちが飲酒する理由の1つかもしれません。しかし、飲み過ぎは、このような効果以上に、体やこころに悪影響を与えます。

飲酒が招く心身への影響

適切な飲酒量を超えると、アルコールを代謝する肝臓に障がいが出るほか、生活習慣病、脳機能・認知機能の障がいなど多くの身体疾患を引き起こします。さらに、アルコール依存症やうつ病など、こころの病気を発症することもあります。

松前町は多量飲酒者が多い

「松前町健康づくり計画（平成25年策定）」を見ると、町内で生活習慣病のリスクを高めると言われる「1日あたり男性で2合以上、女性で1合以上」飲酒している人は、男性32％、女性43％で、国の2倍以上の割合です（国：男性15・3％、女性7・5％）。本町は、多量飲酒や飲酒習慣がある人の割合が高いことが分かります。

適切な量でお酒を楽しもう

年齢、体格や体調で適切な飲酒量は変わります。右表に適切な飲酒量、下表に前ページのテスト結果を載せています。家族や周りの人と結果などを話し合ってみましょう。

Check あなたの飲酒量は適切ですか

成人男性の適切な飲酒量
→女性・高齢者はこれより少なく

種類　※(%)は度数	適切な量
日本酒（15%）	1合
ウイスキー（40%）	ダブル1杯
ビール（5%）	500ml
缶チューハイ（7%）	350ml
焼酎泡盛（25%）	1合
ワイン（12%）	グラス1杯

AUDITの結果 Check

0点 ―― 8点 ―― 15点 ―― 40点

危険の少ない飲酒	危険の高い飲酒	アルコール依存症の疑い
0～7点 今のところ、危険の少ないお酒の飲み方です。今後も健康的なお酒との付き合いを心掛けてください。	**8～14点** 健康や社会生活に影響が出るおそれがあります。お酒の飲み方を見直し、1日2ドリンクまでの飲酒にしましょう。	**15点以上** アルコール依存症が疑われます。今後の目標は「断酒」にし、自分でお酒が止められない場合は、専門病院での治療を考えましょう。

Interview

みやもとクリニック
院長 宮本正道 先生

アルコール依存症は自分から治療を求めない否認の病と言われています。このため患者を取り巻く家族や周囲の人たちが悩み苦しんでいるのが現状です。世間では、アルコール依存症の人は治らないと考える人や、治療をしてもまた飲むだろうと諦めている人が多いのですが、実は患者さんも離脱症状や不安感などで飲むことしか考えられない状態になって止められなくなっているのです。アルコール依存症になるとアルコールを止めない限り、確実に死が待ち受けています。平均死亡年齢は52歳です。

自分から治療を受けに来るケースは少数で、外来のアルコール相談者のほとんどが家族です。家族や関係者がアルコール依存症について学習し、家族会などで対応方法を理解していくと、難しいと思われた受診が可能となります。

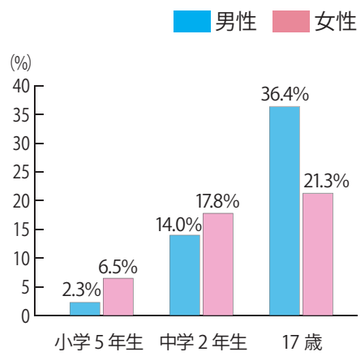
入院中の患者さんの多くが家族に感謝するように変化し、家族の再構築に向かって歩み出していきます。止められない方や悩んでいる方、諦めないで相談してください。

親の背中を見て、子は育つ
自分にも、周りにも優しい飲酒環境を

未成年者の飲酒状況

未成年者の飲酒は法律で禁止されています。しかし、「松前町健康づくり計画（平成25年策定）」を見ると、年齢が上がるほど未成年者の飲酒経験率が高く、17歳では男性で3割以上、女性で2割以上です。飲酒相手は、「家族・親戚」が最も多く、全ての年代で6割以上を占めています。

未成年者の飲酒率（経験率）



飲酒による
未成年者への影響

- 性腺が萎縮し、勃起障がいや月経不順の可能性
- 急性アルコール中毒・アルコール依存症になる危険性が大人より高い
- 脳の神経細胞が破壊され、学校生活の不適応や学業不振になる可能性

大人が未成年者を見守る

未成年者は、体もこころも未発達であるため、上の図のように、飲酒による影響も大きくなります。

未成年者の飲酒は、身近な家族や親戚の影響を大きく受けます。大人の皆さんは、自身の健康のためにはもちろんですが、子どもたちの健やかな成長のためにも飲酒環境を考え、お酒を楽しむようにしましょう。

継続してお酒が楽しめる
体とこころに合ったお酒の飲み方を

そのときの楽しみだけで、お酒を飲み続けてしまうと、
体やこころに変調をきたし、お酒を楽しむことができなくなってしまいます。
「週に1回は休肝日をつくる」「アルコール以外のストレス解消法や楽しみを見つける」
体とこころに合ったお酒の飲み方を考え、アルコールと健康的に付き合うようにしましょう。

特集「アルコールとの健康的な付き合い方」終わり