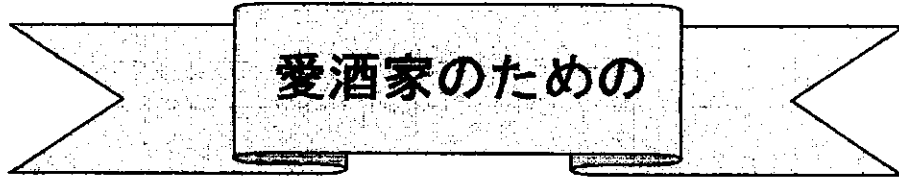


表 3. 介入前 γ -GTP 値による介入の効果比較

γ -GTP 値 (IU/L)	Brief intervention 実施群 (N=47)		書面による指導実施群 (N=59)	
	効果あり	効果なし	効果あり	効果なし
<150	10	3	13	9
150 \leq <200	11	3	8	9
200 \leq <300	9	2	7	7
300 \leq	8	1	5	1

両群とも χ^2 検定で各 γ -GTP 値群間での有意差なし



セルフコントロールの手引き

はじめに

この小冊子は、「過度にならない飲酒のしかた」を提案するために作成しました。

「過度にならない飲酒」とは、どのくらいの量をいうのでしょうか？それはひとによって多少異なります。あなたにとってのその量の見つけ方は、本文のなかで説明します。

- ・ 健康診断で、飲酒量を減らすようにアドバイスされた方
- ・ 飲酒が原因で、何か病気や怪我をされた方
- ・ 飲酒が原因で、ちょっとしたもめごとを起こしたことがある方
- ・ ご家族や友人にお酒のことでとがめられたことのある方
- ・ わかっていても、なかなか飲酒量を減らせない方

そして...

- ・ これからも飲酒を楽しみたい方

これは、そんなあなたのための冊子です！

1. なぜ飲酒量を減らさなければならないのか？

今のところ、取りたてて重い病気になっているわけでもないのに、
どうして自分はアルコールの量を減らさねばならないのだろうか？
そんな必要はないのではないか？

そのようにお感じの方も多いでしょう。

あなたが節酒をするべきである理由は、次の3つです。

- ・ 飲酒によってあなた自身の健康を損なう可能性が高い
- ・ 飲酒によってあなた自身あるいは周囲の人がなんらかの害をうける可能性が高い
- ・ 身体的な依存状態が形成される危険がある

次に、これらについて、少し詳しく解説しましょう。

2. 飲酒はあなたにどのような影響を与えるか？

まず、次のクイズにチャレンジしてみてください。

(カッコのなかから、正解を選んでください)

①アルコールは神経を興奮させる (イエス・ノー)

②ビール大瓶 1 本分のアルコールが体内で分解されるのにかかる
時間は？ (2 時間・3 時間・4 時間)

③すばやく酔いをさますのに効果的な方法は？

(ブラックコーヒーをたくさん飲む・冷たいシャワーを浴び
る・新鮮な空気を吸う)

④複数の種類のアルコール類を飲む (ちゃんぽんする) と、酔い
が早くなる (イエス・ノー)

いかがですか？

いくつ答えられましたか？

解答は下に記しました。

①ノー ②3 時間 ③すべて誤り ④ノー

アルコールはくすりである

まず、アルコールは強い薬であることを強調しておきます。多量に摂取すると身体のいろいろな部分に影響を及ぼし、死にもつながりかねません。

種類としては、睡眠薬のなかまに入ります。脳の働きを鈍らせ、活動を低下させます。神経を高ぶらせるのは、摂取した後のほんの短い時間だけです。

飲酒して、同時に他の薬（感冒薬、睡眠薬、糖尿病薬など）を飲むのは、大変危険です。

アルコールは体内でどうなるのか？

飲酒すると、そのアルコールは $1/5$ が胃から、 $4/5$ が小腸から吸収されて、血液中に入ります。飲酒後数分もすれば、アルコールは血流に乗って全身に達します。これは胃の中がからっぽの状態の方が早く進みます。アルコール飲料の種類によっても、多少の違いがあります。

摂取したアルコールのうち、 $1/10$ 弱は息や尿を通して、体外に排出されます。しかし、残りは体内で「酸化」と呼ばれる過程で燃

焼されます。アルコールの場合、この過程はもっぱら肝臓で起こります。肝臓が飲酒によって最も影響を受けやすい臓器である（詳しくは、第3章で述べます）のはそのためです。

アルコールの酸化は非常にゆっくり進みます。例えば、ビール大瓶 1 本分のアルコールが完全に酸化されて体内から消失するには、約 3 時間かかります。日本酒であれば 1 合がこのアルコール量にあたります。したがって、夜遅く日本酒を 3 合飲めば、およそ一晩はアルコールが体内に残っていることとなります。また、ビールを 2 本空けた後車の運転をしたとすると、飲酒後数時間程度休んだだけでは、りっぱな飲酒運転になってしまいます。

コーヒーを飲んだり、シャワーを浴びたり、体を動かしたり、あるいは冷たい風にあたったりしても、アルコールが体内から消失する時間が早くなることはありません。せいぜい気分がすっきりするだけです。

アルコールはエネルギーのもとになりますが、それ自体に栄養的な価値はありません（ビールやワインに含まれる他の成分には、一部あります）

二日酔いについて

二日酔いは、脱水、低血糖、アルコール飲料のなかの不純物などの影響によって生じると考えられています。軽い離脱（禁断）症状（第3章で解説します）に他ならないと考える専門家もいます。

二日酔いの対策としては、体を休めることと食べること（栄養をとること）がおすすです。くれぐれも迎え酒だけはやめてください。短時間は有効な気がするものですが、それを繰り返すと強い依存状態に陥ることになりかねません。

アルコールの濃度

アルコール飲料の種類によって、含まれているアルコールの濃度が異なることはご存知だと思います。参考までに、代表的なアルコール飲料の種類とおよそのアルコール濃度を表にしました。アルコール濃度の高い飲料は、それだけ体に負担をかけやすいと言えます。

ビール	日本酒	焼酎	ウイスキー	ワイン
4～6%	15%	25%	40%	8～15%

アルコールに対する耐性

以前はもっと少量の飲酒でほろ酔い気分になれたのに…と感じることはありますか？

そうした傾向のある場合、アルコールに対する耐性が形成されたと考えられます。これは決してよいことではなく、依存状態への第一歩なのです。ほとんど毎日飲酒をしているような人は、多かれ少なかれある程度の耐性を持っているといえますが、同じ酔いを感じるために必要な量が明らかに増えているのは要注意です。

3. 飲酒と健康

まず、クイズに答えてみてください。

(イエスかノーかを選んでください)

- ①飲酒は少量なら心臓によい (イエス・ノー)
- ②アルコールの脳への影響は一時的なものである (イエス・ノー)
- ③アルコールは優れたストレス解消剤である (イエス・ノー)
- ④アルコールは睡眠に悪影響を及ぼすことがある (イエス・ノー)

いかがでしたか？

今度はいくつ答えられましたか？

解答は下に記しました。

①イエス ②ノー ③ノー ④イエス

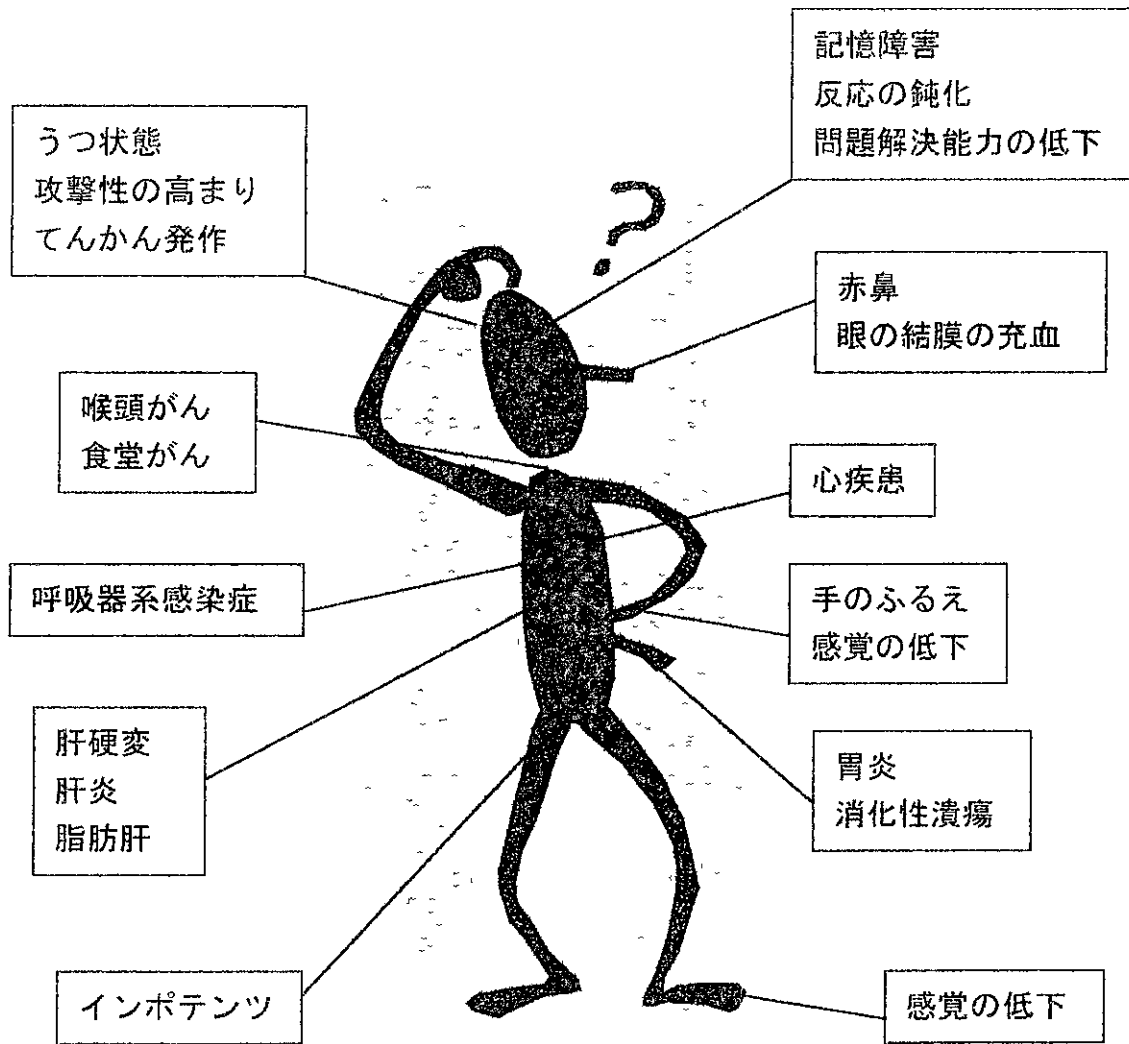
飲酒は過度になると、必ず健康に悪影響を及ぼします。また一部の人には、それほど多量でなくても、有害である場合があります。それは次のような方々です。

- ・ 肝障害のある方
- ・ 胃潰瘍のような胃腸障害、慢性膵炎のある方
- ・ 糖尿病の方、あるいは血のつながった家族に糖尿病の人がいる方
- ・ ある種の腎障害のある方
- ・ ある種の薬を常用している方

（心当たりのある方は、主治医にご相談ください）

- ・ 飲酒により何らかの問題を起こしたため断酒をしている方
- ・ 妊婦しているあるいは妊娠をしようと思っている方
- ・ 未成年の方

本章では、飲酒によりどのような健康影響が生じやすいのかを少し具体的に整理してみましよう。



アルコールの健康への影響の例

アルコールと脳

第 2 章で述べたように、アルコールは脳の機能を抑制する働きをもちます。特に、同時に複数のことに注意をはらわねばならないような仕事への影響が大きいと言えます。車の運転はその好例と言えましょう。

多量飲酒を繰り返していると、その影響は飲酒後だんだん長く持続するようになっていきます。この変化は、40 歳くらいまでならば、多くの場合もとに戻ります。しかし、それを越えたくらいから、元に戻りにくくなり、一生戻らない例も出てきます。

また、通常日常会話などには影響がないため、家族や友人が早期にそれに気づくことはあまりありません。抽象的な思考や複雑な手続きが必要な仕事に就いている方の場合には、むしろ職場の上司や同僚が先に気づくかも知れません。

多量飲酒者のなかには、「振戦（しんせん）せん妄」と言われる状態に陥る方がいます。これは、身体のはげしい震え、幻覚、失見当識（自分の置かれている状況〔場所、時間、周囲の人など〕がわからなくなること）などが、飲酒を止めて数日後に起こってくるものです。その他、てんかん様の発作をおこす方もいます。

アルコールと肝臓

肝臓が人間が生きていく上で重要不可欠な臓器であることは、よくご存知かと思います。肝臓には多様な役割がありますが、アルコールの毒性を中和できる唯一の場所でもあります。アルコールは、肝臓でアセトアルデヒドという物質に変えられます。アセトアルデヒドはさらに酢酸に変えられ、最終的には水と二酸化炭素になります。この過程ではいくつかの副産物が生じますが、それらも多量になると人体に有害です。

アルコールの多量摂取を続けると、その分肝臓の負担が増し、ついには肝障害を起こすこととなります。

アルコールによる肝障害は、大きく次の3つに分けられます。

- ①肝硬変：最も重篤な状態。健康な肝臓には戻らず、死因となりえる。
- ②肝炎：肝硬変ほど悪い状態ではないが、そのまま飲酒を続けると肝硬変に至ることが多い
- ③脂肪肝：節酒あるいはダイエットによって元に戻る

アルコールと心臓

少量の飲酒が心臓によい—具体的には心筋梗塞および狭心症の発症を予防する効果がある—ことが、一部の研究で確かめられています。しかし注意していただきたいのは、その場合の「少量」とは、せいぜい日本酒で1合までで、かつ欧米先進諸国の中高年者のような心臓病を発症する可能性が高い集団にのみ当てはまるといえることです。

それ以上の飲酒量では、逆に血液中の脂肪の量が多くなり、そのため心筋梗塞や狭心症を起こしやすくなります。

その他、心臓を形作っている筋肉が変性してしまう心筋症も、多量飲酒者で起こりやすいと言われます。

アルコールとストレス

アルコールには、強い不安を抑える精神安定剤の作用があります。このため、アルコールはストレスを軽減するのではないかと思われがちです。確かに少量の飲酒では、それが言えるかもしれません。しかし、量が多くなると逆にストレスを強めるといわれています。

これは、リバウンド現象と呼ばれることによるものです。ちょう

ど、押さえていた指を離すとスプリング（バネ）が跳ね上がるように、アルコールを止めたときに、飲み出す前以上に、緊張が高まったり、いらいらしたり、あるいは落ち着きがなくなったりするので、これを手っ取り早く解消するためには飲酒をするという手があるのですが、それを繰り返していると先に説明したように耐性が生じてきて、飲酒量が増えていったり、ますます節酒をするのが困難になっていったりします。悪循環がつけられるのです。

アルコールと睡眠

アルコールは短時間であれば不安を軽減しますが、長期的には逆に重くします。これは繰り返し述べてきました。それと同じことが睡眠についても言えます。

多量に飲酒すればそれだけ早く寝付けるかも知れませんが、睡眠の質が悪くなります。睡眠には4つの相があるのですが、そのうちのレム睡眠相という部分が抑制され、その結果眠った後も、疲労感や休まらない感じが残ります。また、1~2日飲酒しないと悪夢をみることもあります。

アルコールと他の薬

アルコールは薬と一緒に摂ると、その薬の効果を変えてしまうことがあります。例えば、睡眠薬がききすぎて危険な状態になったり、逆に抗生物質の効果が弱くなったりするのです。また、痛み止めの中には胃に負担をかけるものがありますが、その影響を強めてしまう場合もあります。

したがって、何らかの薬を常用している方は、主治医に飲酒について相談することをおすすめします。また一般的には、薬を使っている間は飲酒しないようにする方がよいでしょう。

アルコールの他の健康影響

これまで述べてきた以外にも、アルコールは多くの臓器にさまざまな影響を及ぼします。

胃炎をはじめとする胃の障害はよくみられます。胃潰瘍が薬を飲んでも治らない場合、飲酒がその原因となっていることがあります。

免疫力が低下して、病気や怪我に弱くなることも大きな問題です。

糖尿病との関連では、膵臓のインスリンという物質産生に影響を与え、糖尿病を悪化させることがわかっています。

アルコールと依存

アルコール依存症という言葉聞いたことがありますか？ 人によって連想するところは異なるでしょうが、よいイメージを持つ人はあまりいないでしょう。けれど、多量飲酒を続けると、誰でもこの状態に陥る可能性があります。

アルコール依存には2つの側面があります。「精神依存」と「身体依存」です。

精神依存：飲酒に対する欲求が強くなり、飲酒を続けるために様々な工夫や努力をするようになる状態を言います。飲んではいけない場で隠れて飲もうとしたり、飲むために嘘をついたりするのは、この精神依存が強くなっていることを意味します。

身体依存：飲酒をしないと不安感やいらいらが強くなったり、動悸や発汗が起こったりします。さらに強くなると、手や舌が震えたり、数日後に「振戦せん妄（先に説明しました）」やてんかん様発作がみられることもあります。こういった症状は、アルコールの離脱症状（あるいは退薬症状）と呼ばれます。

こうした精神依存や身体依存が明らかな場合は、専門医に相談をするべきです。

あなたにとっての問題は？

さて、それではあなたは、現在どのような飲酒による問題をお持ちでしょうか？。

そして、このまま何も対策をとらないまま飲み続けるとどうなるでしょうか。

ぜひ次の欄に記入してみてください。もちろん、健康面の問題に限らなくて結構です。（医師や保健婦に相談してもかまいません。）

○現在の飲酒による問題

--

○近い将来起こってくる可能性の高い問題

--

4. なぜ減らすことができないのか？

おそらくあなたは、本冊子をお読みになる前から、アルコールの影響について、かなりご存知だったのではないのでしょうか。

多くの方はアルコールの害がある程度はわかっているにもかかわらず、なかなか飲酒量を減らすことができません。一体どうしてでしょうか？

次のチェックリストの思い当たるところに○を付けてください。

- ・ リラックスするために飲む ()
- ・ 友人や職場の付き合いで飲む ()
- ・ 仕事上などの必要に迫られて飲む ()
- ・ おいしいから飲む ()
- ・ 周りが自分が飲むことを知っていて勧めるから飲む ()
- ・ 元気を回復するために飲む ()
- ・ 他にすることがないから飲む ()

他に飲む理由があれば、書いてください

・

・