

2 飲酒の強要は犯罪です！

あらためて明記しますが、飲酒を強要して急性アルコール中毒になった場合は犯罪行為と見なされます。刑法二百五条(傷害致死傷罪)や刑法二百六条(現場助勢罪)の適用や、さらに放置しておいた場合には、刑法二百十八条(保護責任者遺棄等罪)や刑法第二百十九条(遺棄等致傷罪)の適用があることも頭に入れておいてください。



Key Point

- 血中濃度が0.1 mg/mlを超えるとアルコール作用が出るようになります。
- 千鳥足や寝てしまうことは、すでに急性アルコール中毒です。
- 症状が出てきた場合、水を十分に摂取させたり、よく看護する必要があります。
- 飲酒の強要は犯罪行為です。

【参考文献】

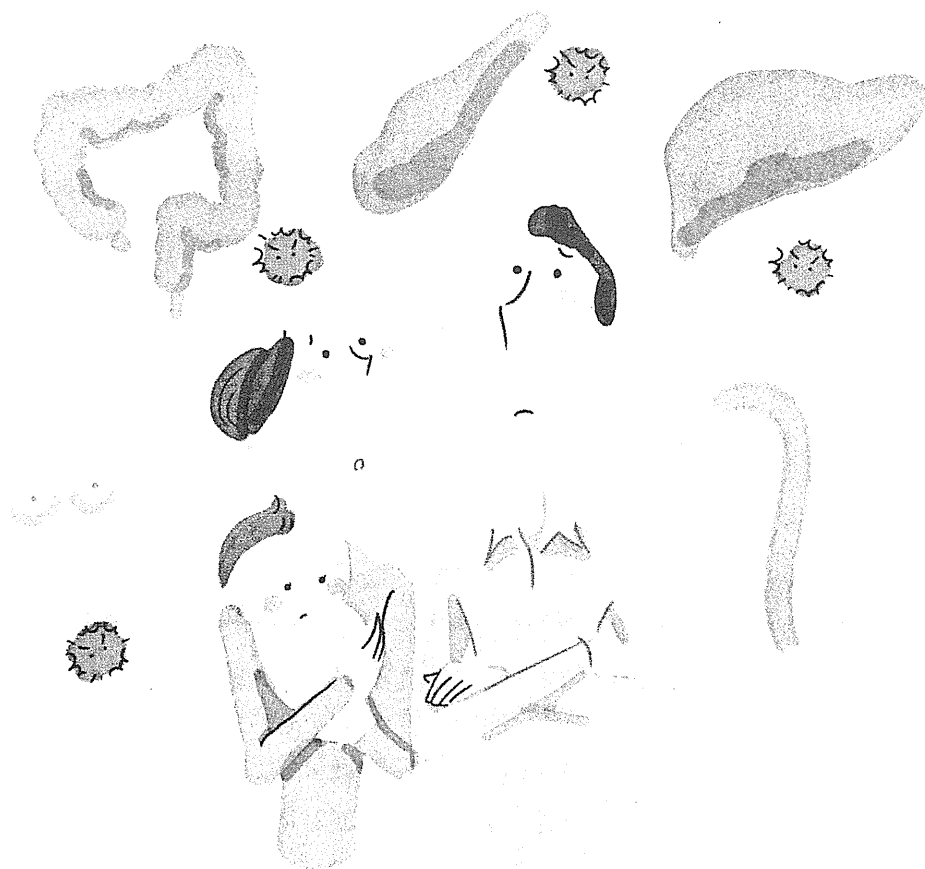
- 1) 松本博志.アルコールの法医学. NEW法医学・医事法. 南山堂.2008.
- 2) 杠 岳文ら. 飲酒と急死 東京都監察医務院における飲酒関連急死者の調査より. アルコール研究と薬物依存28: 95-119, 1994.

(札幌医科大学医学部法医学講座 教授 松本 博志)

「飲酒とがん」について

飲酒とがんの関連

お酒を飲み過ぎることで起こる健康被害のうち、最近非常に注目されている問題が、飲酒とがんとの関連です。1987年に世界保健機関(WHO)の国際がん研究機関により、アルコール飲料がヒトへの発がんリスクを高める十分な証拠があるがんとして、口腔、咽頭・喉頭、食道、肝臓のがんが報告され、2007年に再評価され、ここに結腸・直腸がんと女性の乳がんが加わりました¹⁾。膵臓がんも多量飲酒との関連は強く疑われていますが、喫煙する人ではその影響が強く出ており、アルコール飲料と発がんを関係づける証拠に乏しいとされています²⁾。



2 日本人における飲酒とがんの関連

わが国では、2005年に一般住民を対象とした厚生労働省の大規模な研究結果が報告され、時々飲酒する方に比べて1日日本酒換算で1合程度(純アルコール当たり21g、アルコール度数5%のビール約500ml)常習的に飲酒する男性(女性はその3分の2の飲酒量)では、先ほど述べた飲酒に関連するがんになるリスクとそのがんで亡くなるリスクがどちらも約2.3倍と高くなることが示されました¹⁾。飲酒に関連するがんのうち、女性の乳がんに関しては、わが国では飲酒とリスク増加の関連が明らかになりませんでした。この理由として、わが国では女性が乳がんにかかる頻度と常習的に飲酒する方の頻度が共に欧米より少ないため、統計で計算できる差が出なかったと考えられています¹⁾。他にも、妊娠中の飲酒が胎児に影響し子供の急性骨髄性白血病の発症リスクが約1.6倍(0~4歳時では約2.7倍)と高くなるという報告もあります¹⁾。このような発がんのリスクに、個人のアルコール代謝酵素(例: アルデヒド脱水素酵素2;ALDH2、アルコール脱水素酵素1B;ADH1B)の遺伝子が関係していることが分かってきました¹⁾。また、糖尿病のある方や喫煙する方は、飲酒関連がんの発症リスクがさらに高くなるので注意が必要です²⁾。表1に飲酒に関連するがんをまとめましたので参考になさってください。

表1 飲酒に関連するがんについて

- 食道・頭頸部がん …… 飲酒+喫煙+ALDH2ヘテロ欠損型+ADH1Bホモ低活性型で相乗的にリスク増大(食道では300倍以上と報告)
- 女性の乳がん …… 欧米では十分な根拠が示されている。純エタノール摂取量1日10g増加することに6%ずつリスク増大
- 結腸・直腸がん …… 日本酒換算1日1合増加することに約50%ずつリスク増大
- 肝臓がん …… 男性は日本酒換算1日3合以上、女性1合以上でリスク増大
- 膵臓がん …… 多量飲酒との関連が疑われるが根拠がまだ不十分
- 小児の急性骨髄性白血病 …… 妊娠中の飲酒で、純エタノールで摂取量週10g増加することに1.24倍にリスク増大

Key Point

- 飲酒によって発症リスクが高まるがんがあり、食道・頭頸部がん、結腸・直腸がん、肝臓がん、女性の乳がんなどが代表的です。
- 喫煙する人はさらにリスクが高まるがんが多く、要注意です。

【参考文献】

- 1) Secretan B et.al.: A review of human carcinogens- Part E: tobacco, areca nut, alcohol, coal smoke, and salted fish. Lancet Oncol 10: 1033-1034,2009
- 2) 横山 顕:アルコール関連障害の現状と対策 ーアルコールとがん:日医雑誌140;1874-1878, 2011

(東京女子医科大学消化器内科 教授 橋本 悦子)

飲酒と認知症、神経の病気

1 酔いと認知症

お酒を飲むと酔っ払います。この“酔い”こそがアルコールの脳・神経における代表的な症状です。泥酔すると、①力が入らず真っすぐ歩けなくなり(運動神経の障害)、②注意力や判断力が低下し、痛みを感じず(感覚神経の鈍麻)、③目が回り、吐き気を催し(自律神経系の不調和)、④泣いたり笑ったり、時には意識がなくなる(感情や意識レベルの変容)、など多彩な症状が現れます。通常こうした症状は、“酔い”がさめればなくなります。しかし、多量の飲酒が長期にわたると、“酔い”からさめても、神経の症状が残り、認知症となります。

2 飲酒と認知症のリスク

少量の飲酒は認知症のリスクを減らします。Mukamalらは、約5,900人の参加者を平均6年間追跡し、1日当たりのアルコール量が2gから12gの飲酒者が最も認知症にならないと報告しました。しかしこの量は、1日当たり350mlのビール1本にも満たない量です。従って、認知症にならない飲酒とは、アルコールの主な効用というよりむしろ、認知症にかかりにくい環境、すなわち周囲の人たちとコミュニケーションを持った社会生活などに付随した「節度ある適度な飲酒」を指すと思われる。一方で、アルコール1日40g(ビール1,000ml)を超える飲酒量では明らかに認知症の発症リスクが増大します。アルコールの多量摂取は若年性(65歳未満発症)の認知症の4大原因の一つとなっています。

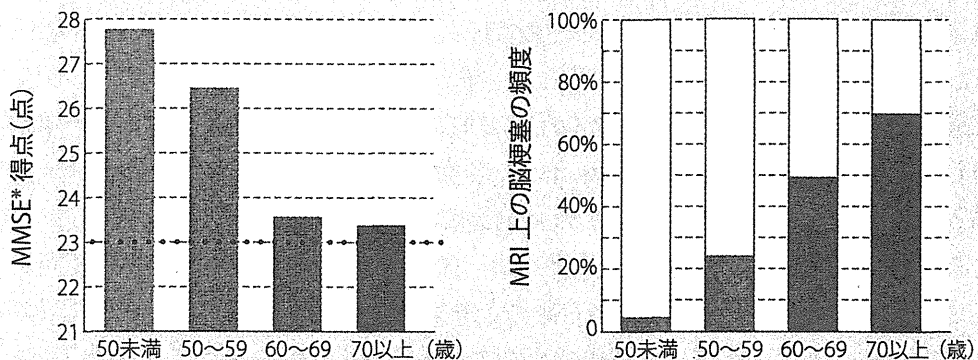
3 認知症になりやすい飲酒者とは?

認知症になりやすい飲酒者の特徴があります。酒量の増大とともに体重が減る方です。初めは食事と一緒にビールを飲んでいたので、次第に、より濃く、価格の安い焼酎を選び、“酔い”だけを求めるようになります。こうして食前に強いアルコールを摂取する方は内臓(消化管・肝臓・膵臓)障害が必発します。嘔気や腹痛・下痢といった症状が現れます。この食事摂取と栄養吸収不良によりビタミン不足が進行します。特にビタミンB1欠乏はウェルニッケ・コルサコフ症候群を発症し、急性期には脳症を、慢性期には認知症になります。

4 多量の飲酒は脳の老化を早める

また、アルコールの認知症は体重が減らなくとも年齢とともに発症します。久里浜医療センターに入院するアルコール依存症者を調査すると、60歳代ですでに認知症の初期段階にあります。これは、アルツハイマー型認知症の発症年齢と比べても10歳以上も若いのです。脳梗塞の頻度は60歳代で50%にもなり、これは健常高齢者の3~4倍にも相当します(図1)。頭部MRI画像では、脳室の拡大や脳溝の拡大などの萎縮性変化に加え、脳梗塞・深部白質病変が高い確率で認められます(図2)。このように長期にわたる多量の飲酒は脳・神経に対して老化促進因子として作用します。

図1 アルコール依存症の方の認知症テストと脳梗塞の頻度



23点以下で認知症の疑い

* MMSE: ミニメンタルステートテスト (認知症のスクリーニングテスト)

図2 頭部MRI画像



Key Point

- 酔いからさめているのに物忘れがある。これは飲酒による認知症の始まりの可能性があります。
- 飲酒に伴い食事がおろそかになったり、下痢を頻繁に起こすようになったりすると、ビタミンB1の欠乏からウェルニッケ・コルサコフ症候群という脳症・認知症を発症します。

(独立行政法人国立病院機構久里浜医療センター認知症疾患センター 部長 松井 敏史)

飲酒とストレス・うつ・自殺問題

1 飲酒と不安・抑うつ・うつ病は関連している

最近の社会の急激な変化は社会不安や雇用情勢の悪化を招いています。また、増加した自殺者は深刻な社会問題となっています。こうした社会の不安定な状況は不安・抑うつに陥るリスクを大きくします。

昔から、お酒がストレスによる不安・抑うつを晴らしてくれることは広く知られています。このため、ストレスによって不安・抑うつを感じると、お酒を飲むことによって解消しようとしがちです。このため飲酒の機会が多くなり、その量も増えていきます。こうしたことを繰り返していると、お酒からさめたとき、逆に不安・抑うつをさらに強く感じるようになります。そしてついに不安障害やうつ病を含む気分障害に陥ってしまう場合もあります。アルコール誘発性不安障害、アルコール誘発性気分障害といわれています。一方、慢性的な過剰飲酒によってアルコール依存症に陥ることも珍しいことではありません。アルコール依存症とうつ病は併存率が高く、報告によって異なるものの30%以上であるとする報告が多いのです。この原因はすでに述べたこと以外に、この2つの病気が生物学的に似た点があることも指摘されています。



2 アルコール使用障害とうつ病の併存は 自殺のリスクを高める

うつ病とアルコール依存症の併存によって、抗うつ薬の効きが悪くなる、うつ病が再発しやすくなる他、入院期間の長期化による労働機会の低下、家族との不和、離婚率の増加などの社会的な機能の低下が報告されています。また、全国の自殺者数は1998年から14年連続年間3万人台と社会問題になっています。うつ病が自殺のリスクを増加させることはよく知られており、この観点からの対策が講じられています。

一方、アルコール関連障害もうつ病に次いで自殺リスクを高めることが知られており、特にアルコール依存症はそのリスクを5.9倍高めるといわれています。うつ病とアルコール使用障害の併存はそのリスクをさらに高めます。ストレス解消のためにお酒を飲むことは、かえって不安やうつを悪化させる危険があります。特に、うつ病や不安障害などストレス関連疾患の方はお酒を控えるようにお勧めします。



Key Point

- ストレスは過剰飲酒を招きます。過剰飲酒は不安や抑うつを悪化させ、不安障害やうつ病性障害に陥るリスクとともにアルコール依存症になるリスクも高めます。
- アルコール使用障害とうつ病性障害の併存率は高いのですが、併存によって深刻な事態になる可能性があります。特に自殺は両障害がその原因疾患であることが多いのですが、両者が併存すると自殺のリスクはさらに高くなります。

【参考文献】

- 1) 橋本恵理, 齋藤利和. アルコール・薬物関連障害と精神疾患の併存. 医学のあゆみ 2010;233: 1154-1158.
- 2) 橋本恵理, 齋藤利和. [精神障害が併存するアルコール依存症の病態と治療] アルコール依存症と気分障害. 精神神経学雑誌 2010;112: 780-786.
(北海道公立大学法人札幌医科大学医学部神経精神医学講座 教授 齋藤 利和、准教授 橋本 恵理)

執筆 者 一 覧 (敬称略)

厚生労働科学研究

わが国における飲酒の実態把握およびアルコールに関連する生活習慣病と
その対策に関する総合的研究

●研究代表者

樋口 進 独立行政法人国立病院機構久里浜医療センター 院長

●研究分担者

上島 弘嗣 滋賀医科大学生活習慣病予防センター 特任教授

宇都 浩文 鹿児島大学大学院医歯学総合研究科消化器疾患・生活習慣病学 講師

尾崎 米厚 鳥取大学医学部環境予防医学分野 教授

齋藤 利和 北海道公立大学法人札幌医科大学医学部神経精神医学講座 教授

下瀬川 徹 東北大学大学院消化器病態学分野 教授

竹井 謙之 三重大学大学院医学系研究科臨床医学系講座消化器内科学 教授

堤 幹宏 金沢医科大学消化器内科肝胆膵内科 教授

橋本 悦子 東京女子医科大学消化器内科 教授

堀江 義則 国際医療福祉大学山王病院消化器内科 教授

松本 博志 札幌医科大学医学部法医学講座 教授

杠 岳文 独立行政法人国立病院機構肥前精神医療センター 院長

●研究協力者

指宿 りえ 鹿児島大学大学院医歯学総合研究科消化器疾患・生活習慣病学 医師

木村 充 独立行政法人国立病院機構久里浜医療センター 精神科部長

佐久間寛之 独立行政法人国立病院機構久里浜医療センター 医師

遠山 朋海 独立行政法人国立病院機構久里浜医療センター 医師

中山 秀紀 独立行政法人国立病院機構久里浜医療センター 医師

橋本 恵理 北海道公立大学法人札幌医科大学医学部神経精神医学講座 准教授

藤田 尚己 三重大学大学院医学系研究科臨床医学系講座消化器内科学 講師

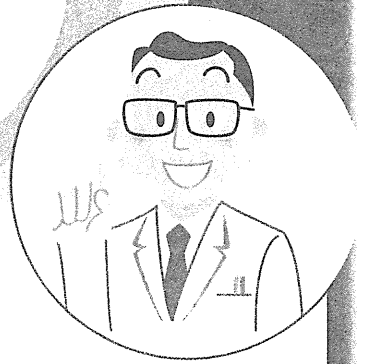
真栄里 仁 独立行政法人国立病院機構久里浜医療センター 教育情報部長

正宗 淳 東北大学大学院消化器病態学分野 准教授

松井 敏史 独立行政法人国立病院機構久里浜医療センター認知症患者センター 部長

松下 幸生 独立行政法人国立病院機構久里浜医療センター 副院長

お酒と長く付き合うために、 そして健康のために



今日からあなたも節酒にチャレンジ!

できればお酒の量を減らした方が、健康に良いかもしれないと感じているあなた。

酒を減らすことなど、難しすぎてできないと最初からあきらめてはいませんか。確かに一朝一夕でできることではありませんが、きっかけとコツ、そして少しの自信が得られれば、意外と簡単にお酒の量は減らせるんですよ。この冊子が示す方法で多くの仲間が成功しています。あなたも私たちと一緒にチャレンジしてみませんか？

これから、あなたにお酒の量を減らす方法をお教えしましょう。

まず、あなたにお酒の量を減らす「5つのコツ」を伝授します。

- ① あなたの飲酒について客観的評価を受け、あなた自身の飲酒の問題の程度を知ります。
- ② あなたにとって、お酒を飲むことの効用(メリット)とお酒を飲むことによる損失(デメリット)をできるだけ並べ挙げてみます。そして、このまま飲み続ける方が得か、減らす方が得か、冷静に考え、自分の進むべき方向を自分で選びます。
- ③ お酒の飲み方をどのように変えるか、自分にできそうな具体的な目標を自分で立てます。欲張らず、最初は今までより少し減らすだけの目標でも十分効果が期待できます。
- ④ お酒の量を減らすための具体的な対処法を考えておきます。
- ⑤ 毎日の飲酒の記録を手帳か日記につけ、目標を達成できたら自分にご褒美をあげます。



呑田創(ノミタハジメ)さんは、52歳で新聞社にお勤めです。呑田さんは大学まではサッカー選手で健康と体形には自信を持っていました。30歳頃は晩酌でビール中瓶1本程度でしたが、仕事上の付き合いも多く、酒量が徐々に増えてきました。50歳を過ぎてから呑田さんは毎晩自宅で焼酎1合(3.6ドリンク)とビール中瓶1本(2ドリンク)の計5.6ドリンクを飲み、AUDITによる評価では14点でした。最近行われた職場の健康診断で高血圧とメタボを指摘され、奥さんはいつも呑田さんの健康を心配していますし、保健師さんの勧めもあって健康のために節酒することを真剣に考えるようになりました。ただ、好きなお酒を減らせるのか呑田さんにも自信はありません。酒量を減らすのに我慢を求められるのであれば、上手いかないだろうと感じています。

それでは、5つのコツに沿って、さっそく呑田さんと一緒にStep1から順に始めましょう。





あなたの飲酒の問題の程度はどのくらいでしょうか？

通常、あなたの1日のドリンク数は何ドリンクですか？また、あなたのAUDIT得点は何点ですか？あなたのドリンク数とAUDIT得点はあなたの年代では100人中上から何番目くらいでしょうか？右の表で確かめてみましょう。ちなみに、呑田さんは5.6ドリンクで100人中23位程度、AUDIT14点で15位程度でしょうか。呑田さん自身も予想以上に高位で少し驚いています。

1ドリンクはアルコール10gと換算してください。計算法は冊子1「正しいお酒との付き合い方」の6・7ページをご参照ください。AUDITは同冊子の資料編で試してみてください。



●1日のドリンク数（性別、年代別）

性別	女性			男性		
	年代(歳)	20~39	40~59	60~74	20~39	40~59
上位3位	7	4	2	14	12	8
5位	6	3	2	13	9	7
10位	4	2	1	9	7	6
20位	2	1	1	6	6	4
30位	2	1	0	4	4	4
40位	1	1	0	3	4	3
50位	1	1	0	2	3	2
60位	1	0	0	2	2	1
70位	0	0	0	1	1	1
80位	0	0	0	1	1	0
90位	0	0	0	0	0	0

●AUDIT得点（性別、年代別）

性別	女性			男性		
	年代(歳)	20~39	40~59	60~74	20~39	40~59
上位3位	10	6	4	20	20	20
5位	8	5	4	18	18	16
10位	6	4	3	15	16	13
20位	4	3	2	11	12	10
30位	3	2	1	8	10	7
40位	2	2	0	6	8	6
50位	2	1	0	4	7	4
60位	1	1	0	3	5	4
70位	0	0	0	2	4	2
80位	0	0	0	1	2	0
90位	0	0	0	0	0	0



お酒を飲むことの効用とお酒を飲むことによる損失と害をできるだけ並べ挙げてみましょう。

枠の上段には呑田さんにも書いて頂きました。皆さんも飲酒のメリットとデメリットの両方を挙げてみましょう。

お酒の効用

友達が増える。よく眠れる。食事がよりおいしい。

お酒による損失、害

お金がかかる。家族との時間が少なくなる。太る。



あなた自身の飲酒の具体的な目標をご自分で立ててみましょう。

目標の立て方には、下の3通りがあります。あなたに合った目標の立て方をこの中から選び、1つあるいは2つの目標を作ってみましょう。

- 休肝日を1週間に何日と決める
- 1日(あるいは1週間で)の最大ドリンク数を決める
- 「飲酒は夜10時まで」「2時間以上飲まない」など、独自の節酒ルールを作る

ちなみに、呑田さんは「高い目標を立てず無理のない簡単な目標から始めましょう」という保健師さんのアドバイスに沿って、①1日5ドリンクまで、②休肝日を1週間に1日以上、の2つを当面の目標に掲げました。呑田さんが立てた目標は十分ではないかもしれませんが、それほど無理のない目標に思えます。保健師さんが呑田さんに教えてくれた目標を立てるためのアドバイスは下記の通りです。皆さん自身もアドバイスを参考に当面の飲酒目標を、右枠に記入してみましょう。

私の目標は、

_____ です。

保健師さんがくれた飲酒目標設定についてのアドバイス



①あなたが実現できそうな目標を!!

最初から無理な目標設定をする必要はありません。まずは、今までの飲酒習慣を振り返り、達成する自信のある目標をあなた自身で立てましょう。目標達成できたら、2ヶ月後に目標を今より少し高い目標に修正しましょう。

②なるべく具体的に!!

目標には、「1日4ドリンクまで」、「1週間に20ドリンクまで」、「休肝日は1週間に2日以上」というようにできるだけ数字を入れて、目標達成の評価ができるようにしましょう。



あなたが立てた目標を達成するために使う対処法を考えましょう。

下枠には、お酒を減らすことに成功した仲間がこれまでに使った方法を挙げました。あなたが実際に使ってみようと思う対処法をチェックして下さい。他にあなた自身の対処法があれば書き加えて下さい。呑田さんがチェックしたのは、「ドリンク数を計算しながら飲む」、「記録(日記)をつける」、「飲み過ぎた日の翌日はできるだけ控える」の3つでした。

- | | |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> ドリンク数を計算しながらお酒を飲む | <input type="checkbox"/> 酒席では、小さいコップで飲む |
| <input type="checkbox"/> お酒を飲み過ぎてしまう相手と場所をできるだけ避ける | <input type="checkbox"/> 一口飲むたびにコップをテーブルに置く |
| <input type="checkbox"/> お酒の誘いへの断り方を上達させる | <input type="checkbox"/> 次の一口までの時間を長くする |
| <input type="checkbox"/> 自動車運転や運動などお酒を飲んだらできないことをする | <input type="checkbox"/> 1日に2時間以上は飲まない |
| <input type="checkbox"/> お酒以外の楽しみ(趣味)を増やす | <input type="checkbox"/> 酒席では自分のコップを空にしない(注がれないように) |
| <input type="checkbox"/> 何をどれだけ飲むかを記録(日記)をつける | <input type="checkbox"/> 飲み過ぎた日の翌日はできるだけお酒を控える |
| <input type="checkbox"/> お酒は自分にとって効用より害の方が多いことを思い出す | <input type="checkbox"/> 周りの人に目標を宣言して協力してもらう |
| <input type="checkbox"/> お酒を飲むことを家族が心配していることを思い浮かべる | <input type="checkbox"/> 一緒にお酒を減らす(やめる)仲間を見つける |
| <input type="checkbox"/> お酒を飲んで自分の病気が悪くなることを思い浮かべる | <input type="checkbox"/> 夜10時以降はお酒を飲まない |
| <input type="checkbox"/> お酒を減らしたら健康、長寿になることを思い浮かべる | <input type="checkbox"/> イライラする時はお酒を飲まない |
| <input type="checkbox"/> 酒席では、まず食事を食べておなかをいっぱいにする | <input type="checkbox"/> 飲んでしまったらそのことを周囲の人に正直に話す |
| <input type="checkbox"/> 酒席では、お酒以外の飲み物を一緒に飲む | <input type="checkbox"/> _____ |



飲酒日記をつけてみましょう。

あなたも今日から3週間だけ飲酒日記をつけてみませんか？下の記入例を参考にしながら、その日に飲んだ種類と量(ドリンク数にも換算して)、飲んだ状況と自分が立てた目標の達成度を記入してみましょう。目標達成度に応じて、評価を◎(全く飲まない)、○(目標内)、△(目標を少し超えた)、×(目標を大きく超えた)で記入します。呑田さんも日々のドリンク数を計算しながら、2ヶ月間飲酒日記を毎日記入して下さいました。

【記入例】 1日5ドリンクまでの飲酒を目標にした呑田さんの飲酒日記

	飲んだ種類と量	飲んだ状況	目標達成
1週間	1月23日 焼酎1合+ビール中瓶1本(5.6ドリンク)	仕事のストレスで寝付けずに、音楽を聴きながら	△
	1月24日 焼酎1合(3.6ドリンク)	夕食前に、野球を見ながら	○
	1月25日 焼酎1.5+ビール中瓶1本(7.4ドリンク)	仕事帰りに、飲み友達と新橋の焼鳥屋で	×
	1月26日 全く飲まず	酒を飲まずに、夕食後1時間ほと妻と散歩した	◎

私の飲酒日記

	飲んだ種類と量	飲んだ状況	目標達成
1週間	月 日		
	月 日		
	月 日		
	月 日		
	月 日		
	月 日		
	月 日		
2週間	月 日		
	月 日		
	月 日		
	月 日		
	月 日		
	月 日		
	月 日		
3週間	月 日		
	月 日		
	月 日		
	月 日		
	月 日		
	月 日		
	月 日		

私たちと共にチャレンジして下さった呑田さんの当初の目標は「1日5ドリンクまで、休肝日週1日以上」でしたが、時に失敗しながら日記を書き続け、2ヶ月後には1日平均4ドリンクまで減っていました。この時点で目標を3.8ドリンクに上方修正して、さらに6ヶ月後には酒量が3.3ドリンクに減り、体重も4キロ減少してメタボから脱出、体調も良くなったと報告下さいました。節酒チャレンジ成功の秘訣は、「飲酒日記」と「無理のない目標から始めたことで、自信を持ちながら成果を積み重ねることができたこと」とのことでした。

(独立行政法人国立病院機構肥前精神医療センター 院長 杠 岳文)



