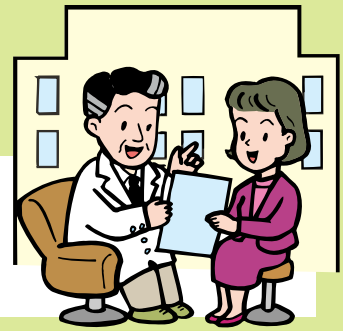


健康手帳

飲酒と健康の諸問題

◆ 心身健康センター所長 廣瀬政雄



お酒は嗜好品であり、緊張を解き陽気な気分にして人間関係に良い効果をもたらすこともありますが、不適切な飲み方をすれば、健康を損ねるだけでなく、社会的問題を引き起こすこともあります。今回は飲酒と健康の諸問題について考えてみたいと思います。

アルコールの代謝は、摂取後、胃および小腸上部で吸収され、1～2時間で吸収されます。分解も速やかに行われ、肝臓と筋肉で順に分解されます。飲酒後の血中濃度は30分～2時間後がピークです。アルコールの分解速度は個人差が非常に大きいことが知られています。体への影響は摂取量により異なります。短時間に大量を摂取すると、血中濃度に応じて麻酔薬のような効果をもたらす、運動機能の麻痺や意識障害をおこし、最悪の場合には呼吸停止や心停止となり死亡することもあります。急性アルコール中毒と言われる病態です。

過量の飲酒を長期間続けていると、アルコール依存症に陥り、飲酒をコントロールできなくなると、健康、仕事あるいは家族関係に問題が起こってきます。人格変化のほか、幻覚や妄想などのさまざまな精神症状が出現するようになります。依存症がうつ病の原因になることもあり、その逆もあります。自殺者の2割がアルコール依存だということです。体格とホルモンの違いにより、女性の方が依存症に陥る危険性が高いと言われています。依存症に対する治療は主に心療内科で行われており、薬物が用いられることもあります。このほか、アルコールは全身の臓器に作用し、多くの病気の原因になり、既存の病気を悪化させます。特に肝障害、膵臓炎、胃腸炎などの消化器疾患あるいは生活習慣病の原因となり、その結果、心臓と脳などの血管病変の原因になり、生命予後を著

しく悪化させます。

厚生労働省が主導している「21世紀における国民健康づくり運動」である「健康日本21」では飲酒は重点9項目の1つになっており、達成されるべき3つの目標が設定されています。それらは、1) 多量飲酒問題の早期発見と適切な対応、2) 未成年者の飲酒の根絶、および3) アルコールと健康についての知識の普及です。多量飲酒とは1日平均純アルコールで60グラム以上の飲酒と定義されています。一方、節度ある適度な飲酒とは、1日約20g程度の飲酒（ビールなら350ml、清酒なら1合）とされています。

未成年者の飲酒は成長期の体の発育に悪い影響があり、脳神経細胞に対する傷害作用のほか、アルコールの分解が遅いことから急性アルコール中毒と依存症に陥りやすいといわれています。また、一気飲みなど、勢いよく飲み過ぎて行動抑制が効きにくくなり、事故や犯罪につながりやすいなどの特徴があります。当然ながら、妊娠中の飲酒は少量でも胎児の発育に悪い影響があります。

酒を愛し、詩に詠んだ詩人として、わが国では大伴旅人や山上憶良が知られています。中国では李白、杜甫、白楽天が有名です。『新唐書』には李白が酒に酔って船に乗っている時、水面に映る月を捉えようとして船から落ち溺死したとの伝説が載っています。また、中国古代の史書『漢書』には「酒は百薬の長」との記述もあり、お酒を薬として使っていたこともあったようです。現代では、少量（適量）のアルコールは循環器疾患を予防し、HDL（善玉）コレステロールを増加させることが知られています。適量を守り、アルコールの良い面を健康に役立てるようにしたいものです。