

「アルコール対策」の解説

1 スローガンについて

現状で記載したとおり、本県は多量飲酒者が多く、アルコールによって健康を害している方も多岐にわたりました。そこで、まずアルコールに関する現状を知ってもらうことが重要だということで、「アルコールの健康への影響に注目しよう」というスローガンを掲げました。

世の中には、体質的にお酒を飲めない人、また、病気等によりお酒を飲まない人もいます。そのような方々のお酒を飲まない権利を尊重し、アルハラ＝アルコールハラスメント（お酒の無理強い）に注意しましょう。

2 現状について

多量飲酒者の定義

県では、多量飲酒者の定義を「週4日以上」かつ「1回3合以上」飲む人としています（県民健康栄養調査）。なお、全国の値は平成10年国民栄養調査の結果で、この場合の多量飲酒者は「週3日以上」かつ「1回3合以上」飲む人を指しており、県の要件のほうが若干厳しくなっています。

知っていましたか？この事実

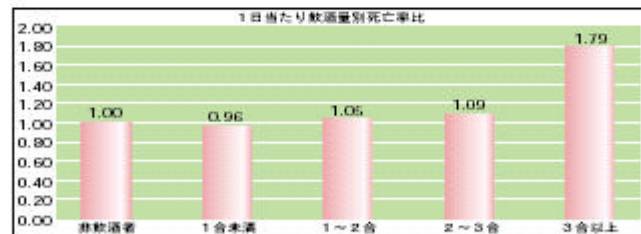
平成11年度老人保健事業報告によると、基本健康診査受診者のうち、アルコール性肝疾患で要指導・要治療とされた者の割合は、本県が8.40%で全国第3位、全国平均（4.36%）のほぼ2倍となっています。ちなみに、平成5年度には全国トップ（9.51%）で、全国平均（3.43%）のほぼ3倍という非常に高い割合で、お酒により肝臓を悪くしていた人が多かったのです。

第1位	第2位	第3位	第4位	第5位	全国平均
徳島県 9.86%	沖縄県 8.59%	宮城県 8.40%	新潟県 8.05%	山梨県 7.80%	4.36%

多量飲酒の健康への影響

平成11年度老人保健事業報告

宮城県が実施したがん予防対策特別調査事業の結果によると、1日平均3合以上飲む人の死亡率は、お酒を飲まない人と比べた場合、明らかに高くなっています。



資料：宮城県がん予防対策特別調査事業・追跡調査報告書

3 目標値について

「多量に飲酒する人の減少」については、特に全国より高い男性について全国並を目指すことを目標として掲げました。女性については、男性と同じ割合で減少させることを目標としています。

4 施策について

アルコール依存症の早期発見対策

アルコール依存症については、まだまだ十分に知られているとは言えない状況にあります。

もしかしたら、あなた自身あるいはあなたの周囲に隠れアルコール依存症の人がいるかもしれません。まずは、次の質問に答えてみましょう。

- 1 あなたは、自分自身ではお酒を途中で切り上げられませんか？
- 2 あなたは、他人から「飲んべい」と言われますか？
- 3 あなたは、お酒を飲むことに罪悪感を持っていますか？
- 4 あなたは、普通の日も朝からお酒を飲みますか？

これは「CAGE」テストと呼ばれるもので、上記4項目の中で、「はい」という答えが2つ以上あれば、万国共通であなたはアルコール依存症の可能性を十分に持っています。

アルコールに関する知識の普及

アルコールに関する知識の普及として、「Q&A」を参考にしてみてください。

「酒は百薬の長でも万病のもと！」

アルコールの健康への影響と意外に身近な病気であるアルコール依存症について、日本及び宮城県県のデータなどをもとにお答えします。



アルコールにはどのような問題があるのですか？



アルコールは意識状態を変える作用のある薬物です。そのため、傷害事件や交通事故等の原因の一つとなるほか、短時間の大量飲酒は急性アルコール中毒を起こし、ときには命をも奪うこととなります。さらに、長期にわたるアルコールの習慣的な摂取は、臓器障害や依存症を引き起こします。アルコールは、依存（悪い習慣）を引き起こす薬物でもあることを知っておく必要があります。



「節度ある適度な飲酒」とは、どれくらいの量なのですか？



「節度ある適度な飲酒」とは、量としては「1日平均純アルコールで約20g」までとされています。主な酒類の換算の日安を示しますが、ウイスキーが良いとか焼酎が良いというのは間違いであり、体内に入るアルコールの総量が問題なのです。

また、アルコールの量ばかりではなく、「自分のアルコールを飲む権利を大切にしたいのなら、他人の飲まない権利も尊重する」という、エチケットも大切にしたいものです。酒の無理強いを止めましょう。また、一気飲みは馬鹿げています。「節度ある適度な飲酒」は量だけではなく、飲む人にも要求されているのです。

主な酒類の純アルコール20g	換算の目安
アルコール度 15%の清酒	約1合（180ml）
5%のビール	中びん1本（500ml）
43%のウイスキー	ダブル1杯（60ml）
43%のブランデー	#
35%の焼酎	コップ1／3杯（70ml）
12%のワイン	約1合（200ml）



どのくらいの量を多量飲酒というのですか？



日本では「1日に平均純アルコールで60g以上飲む人」を多量飲酒者といい、平成12年に実施した宮城県民健康栄養調査では「週4日以上、1日3合以上」としています。平均純アルコール60gというのは、日本酒に換算すると3合程度となりますが、これ以下は安全である、ということでは決してありません。個人差が大き

く左右することをお忘れなく。というも、日本人の約40%がお酒を代謝する酵素が欠損しているため、すぐに顔が赤くなり、なかなか体から排出されない体質を持っているといわれています。こうした人々にとっては、たとえ1合でも多すぎるのです。



アルコールが身体の健康にどのような影響を及ぼすのですか？



アルコールの影響には、急性中毒と慢性的な飲酒による問題とに分けられます。大学生の新人歓迎コンパなどで一気飲みをして、救急病院に運ばれたりすることがありますが、これはアルコールによって呼吸ができなくなり、窒息の一步手前の状態になるためと考えられます。これが急性中毒です。また、慢性的な過度の飲酒が肝硬変を始めとする肝障害を引き起こすことは良く知られています。それ以外にも、事故・転倒によるけがや骨折、糖尿病、高血圧症、脳血管障害や心筋症、肝臓障害、神経障害などはほぼ全身に影響を与えます。さらに、脳細胞の破壊をもたらし、痴呆の原因にもなります。女性の場合、胎児性アルコール症候群¹⁾といわれ、妊娠中の飲酒が胎児に重大な影響を及ぼすことが報告されています。

本県の調査によると

- ①「急性アルコール中毒に係る救急搬送患者」は、平成7年の8,898人から平成12年には12,787人と6年間で約1.5倍に増加しています。20歳代が半数以上を占めていること、女性の件数の伸びが高いことから、今後さらに増加することが考えられます。
- ②男性の1日3合以上の多量飲酒者において、全死因及びがん、脳血管疾患等の死亡率が高くなっています。つまり、1日3合未満までは、死亡率は非飲酒者と同程度ですが、1日3合以上で顕著に増加しています。
- ③男性の非飲酒者に対する現在飲酒者の死亡率比は、がんと脳血管障害では1日当たり飲酒量が増加するにつれて死亡率が増加する傾向にあり、1日3合以上で顕著に増加しています。虚血性心疾患では1日3合未満の飲酒者で低く、1日3合以上で高くなっています。



アルコールには、身体への影響のほかどんな問題があるのですか？



アルコールは依存性のある薬物であるため、次第に大量飲酒に陥りやすく、アルコール依存症へと至ります。その結果、アルコールは個人の精神的、身体的な健康を損なうだけでなく、けんか、欠勤、転職などの社会的な問題のほか、別居、離婚、貧困、非行、暴力（児童虐待、妻や母親への暴力）など、家庭内に深刻な問題を引き起こします。ちなみに、アルコールに起因する疾病の治療のために要する医療費は、1兆957億円（1987年）と試算されています。また、アルコール乱用による本人の収入減等を含めれば、全体として約6兆6000億円の社会的損失のぼると推計されています。



アルコール依存症とはどのような病気ですか？



かつて「アル中」と呼ばれた時代には、低社会層の人々で酒ぐせが悪く、反社会的な行動に走る人々をイメージしていたようです。そのような偏見や誤解がまだまだわが国には根深いようです。けれども、社会的な問題が目立つタイプのアルコール依存症は全体の10%程度に過ぎません。問題なのは残りの90%、「静かなアル中」と呼ばれる人たちです。つまり、社会的にはあまり問題を起こさず、臓器障害を繰り返し、静かに死んでいくタイプのアルコール依存症が圧倒的に多いのです。わが国のアルコール問題の中心は、実はこのような人たちです。アメリカでは、アルコール依存症から回復した人が大統領になりました。わが国でも、この病気が1日も早く社会的に認められるようになって欲しいものです。

さて、アルコール依存症は精神依存と身体依存という2つの状態から成り立っています。精神依存は、悪いと分かっても飲んでしまう、という状態です。また、身体依存は、アルコールの切れ際に出る離脱症状（ふるえ、発汗、不眠など）から推測されます。この2つの依存が重なり合い、飲み始めると途中で止められ

利かず、ストップすることができなくなります。つまり、問題は、アルコールの量ではなく、飲み方がおかしくなってしまう病気なのです。いつ、どこで、誰と飲んでも酔いつぶれることしかできなくなってしまう状態はアルコール依存症の典型です。

アルコール依存症は、公務員や教職員等のホワイトカラーに結構多いと言われていています。しかし、飲酒して身体を壊しているにもかかわらず、自らをアルコール依存症（病気）と認めない、認めたくない（否認）人が大勢存在しており、大きな社会問題と言えます。



未成年者の飲酒について、どのように考えるといいたいのでしょうか？



まず、なぜ未成年者の飲酒が禁止されているか考えてみます。成長期にある未成年者の飲酒は、精神的、身体的影響が大きく、また、将来にわたっての影響が考えられるからです。

未成年者の飲酒に関する法律の規制としては「未成年者飲酒禁止法」があります。具体的には、最近の法改正により、未成年の方に未成年であることを知りつつお酒を売った場合には、50万円以下の罰金が課され、さらに小売の販売業免許を税務署長が取り消すことができることになっています。



宮城県の中高生の飲酒状況は？



平成9年の「未成年の飲酒行動に関する全国調査」では、「中学1年の6人に1人が月1～2回以上、高校3年生では3人に1人がその割合で飲酒している」という結果になっています。宮城県の場合も、高校生の8割以上が飲酒経験者です。そして、初めてお酒を飲んだ理由として、3人に1人が「親や兄弟からの勧め」であり、このうちの7割が13歳以下からお酒を飲んでいました。

県民健康栄養調査においても、半分以上の男性が未成年者の飲酒を容認しています。未成年者の飲酒防止対策は「飲まない、飲ませない」ということです。大事なことは、未成年者の飲酒を容認しない社会的機運を醸成することです。中でも、保護者の方が、未成年者飲酒に対して正しい認識を持てるようになることが大切です。このことは、他のたばこや不法薬物使用にも共通するものです。



女性の飲酒の問題はどのような点にあるのですか？



女性の社会進出によって飲酒の機会も増え、女性の飲酒習慣者は平成元年の6.3%から平成9年には8.8%と増加しており、今後も増加しつづけるものと考えられます。女性の飲酒の問題としては、妊娠している女性の飲酒が「胎児性アルコール症候群」等の危険因子となることです。また、女性アルコール依存症者の好発する年齢層は、20代後半から30代前半と50代前半という2つのピークがあります。いずれも女性が寂しさや虚しさに直面する時期といえます。



アルコール関連の問題はどこに相談すればいいのですか？



地域の保健所等で気軽に相談が受けられます。より専門的な相談や治療に関しても、保健所が紹介やアドバイスをします。また、自助グループに参加することも効果的です。