

知っていますか？ アルコールについて

令和2年12月度
安全衛生委員会資料
産業医 西川菜摘



アルコールの影響

アルコールは主に小腸から吸収されたのち
血液中に入り、全身に及び、
肝臓だけではなく様々な健康障害をもたらします。

健康診断の
 γ -GTPだけで
安心するのは
早計です



アルコールによる主な健康障害

脳萎縮、認知症、
脳血管障害(脳の血管が破れる、詰まる)

二日酔い

食道炎、胃炎、下痢、低栄養

うつ病、パニック発作、
アルコール依存症

狭心症、心筋梗塞、不整脈

脂質異常症、高尿酸血症、
高血圧、糖尿病

肺炎

肝機能障害、肝硬変、肝炎

口腔がん、咽頭がん、
喉頭がん、食道がん、
肝臓がん、大腸がん、
(女性の)乳がん

骨粗鬆症、骨折

インポテンツ

末梢神経障害(特に足のしびれ)

胎児アルコール症候群
(妊娠中のアルコール摂取に
よる胎児の発育障害)

貧血、免疫機能低下
(風邪をひきやすくなる)

特に注意したい健康障害

1. がん

- ・ ウイスキーなど濃いお酒をストレートで飲む方は、**口の中、のど、食道の表面がアルコールでただれて、がんが発生しやすくなる。**
- ・ お酒で赤くなるタイプの方（今は強くなったが昔は赤くなっていた方も含め）は、特にがんが発生しやすい。

2. 脳萎縮

- ・ お酒を長年多量に飲んでいると、**脳が縮んでしまう脳萎縮を引き起こすことがある。**最終的には物忘れや思考能力の低下といった症状が現れ、**認知症**になる恐れあり。

3. うつ病

- ・ 気分が沈むのでお酒が手放せない状態も考えられるが、お酒を続ける限り**うつからの回復は困難。**治療中はお酒をきっぱり止めること。**薬とお酒の相性もとても悪い。**

適切なアルコール量

健康な男性であれば、一般的には1日純アルコール20g
ビールに換算すると500mL（日本酒の方は1合相当）
程度なら「節度ある適度な飲酒」と考えられています。



飲み過ぎは、高血圧や糖尿病
といった生活習慣病の危険性
が高まりますが、さらに飲み
過ぎるとアルコール依存症の
恐れも高まります。



適正飲酒の10か条

美味しいお酒を楽しく飲んで健康に過ごすには
正しいお酒の飲み方すなわち適正飲酒を
実践することが大切です。

■お酒を飲むことが法律で禁じられていること



1. 未成年者の飲酒

心身の発達を害することがある

→ 「二十歳未満ノ者ノ飲酒ノ禁止ニ関スル法律」

2. 飲酒運転

運動機能が低下する → 「道路交通法」

3. イッキ飲み

急性アルコール中毒を起こさせ、最悪のときには「死」という結果を招くこともある危険な行為。イッキ飲みを強要した人は刑法上の犯罪として「処罰」とされることがある。



女性の飲酒と健康

同じ体重・同じ飲酒量であっても女性は体内の水分量が男性より
少なく、血中アルコール濃度が**高く**なるため
急性アルコール中毒になりやすくなります。

■女性特有の飲酒リスク

①血中アルコール濃度が高く
なりやすい

②乳がんや胎児性アルコール症候群などの女性特有の疾患のリスクを増大させる

③早期に肝硬変やアルコール依存症になり易い



女性の飲酒量は一般的に
男性の半分から2/3くらいに
するのが安全といわれています！

アルコールハラスメントとは①

アルハラとは、アルコール・ハラスメントの略で、**飲酒**に関連した**嫌がらせ**や**迷惑行為**、**人権侵害**を指します。

～5つのアルハラ定義～



1. 飲酒の強要

上下関係・部の伝統・集団によるはやしたて・罰ゲームなど



2. イッキ飲ませ

早飲みも「イッキ」と同じ



3. 意図的な酔いつぶし

傷害行為にもあたる。吐くための袋やバケツ、を用意していることも。



4. 飲めない人への配慮を欠くこと

体質や意向を無視して飲酒をすすめる、からかったり侮辱するなど。



5. 酔ったうえでの迷惑行為

酔ってからむこと、悪ふざけ、暴言・暴力、セクハラ、その他の
ひんしゅく行為。

アルコールハラスメントとは②

飲酒による暴言・暴力やセクハラなどの迷惑行為は、
家庭内だけでなく、**職場**にも広がっています。

～あなたの隠れアルハラ度チェック～

1	飲み会を盛り上げるために“イッキ”は必要。
2	相手にアルコールを勧めるのは「礼儀」だ。
3	訓練すればアルコールに強くなる。
4	みんなで酔っ払ってこそ連帯感が生まれる。
5	相手の本音を聞こうと思ったら、まず飲ませるのが得策。
6	飲めない男性は、なんだか男らしくない。
7	乾杯は必ずアルコールですべきだ。
8	酔いつぶしても、吐かせるか寝かせておけば大丈夫だ。
9	女性がお酌するのは当たり前だ。
10	未成年でもほんの少しなら飲ませてもかまわない。
11	「あのときは酔っていたから」と言い訳することが多い。

1つでも項目に当てはまったら**アルハラ**になる危険性あり！



アルコール健康障害の相談窓口

【保健所】

こころの健康、保健、医療、福祉に関する相談、アルコール・薬物・ギャンブル依存症の家族相談など幅広い相談を行っている

【精神保健福祉センター】

各都道府県・政令指定都市ごとに1か所ずつある（東京都は3か所）
「こころの健康センター」と呼ばれている場合もある



【自助グループ・リハビリ施設】

アルコールの問題や薬物依存の問題、病的賭博などの問題などを抱えた人たちが同じ問題を抱えた人と自発的に、当事者の意志でつながり、結びついた集団

【ASK】

特定非営利活動法人アスク
アルコール問題に取り組む民間団体等