

2024年12度 安全衛生委員会 衛生講話

お酒を飲む機会が増えるこの時期に学ぶ

飲酒量と健康リスクの関係

産業医 西川菜摘



生活習慣病のリスクを高める量を飲酒している人の割合

厚生労働省の令和4年(2022)「国民健康・栄養調査」の結果によると、生活習慣病のリスクを高める量を飲酒している人の割合は、男性13.5%、女性9.0%でした。この10年間でみると、男性では有意な増減はなく、女性では有意に増加しています。年齢階級別にみると、30～40歳代男性ではその割合が高く、3割を超えています。



生活習慣病のリスクを高める量を飲酒している者の割合の年次比較（20歳以上、男女別）



アルコールと肝臓病

体内に入ったお酒の約90%は肝臓で分泌されます。私たちが酔って爽快な気分の時も、肝臓は黙って働き続けています。しかしそのような肝臓さえも、絶えずお酒の処理に追われていると、働きが悪くなるのも当然です。アルコール依存症の合併症として、約8割の人に何らかの臓器障害が認められると言われており、その中で肝臓障害が最も多く見られます。

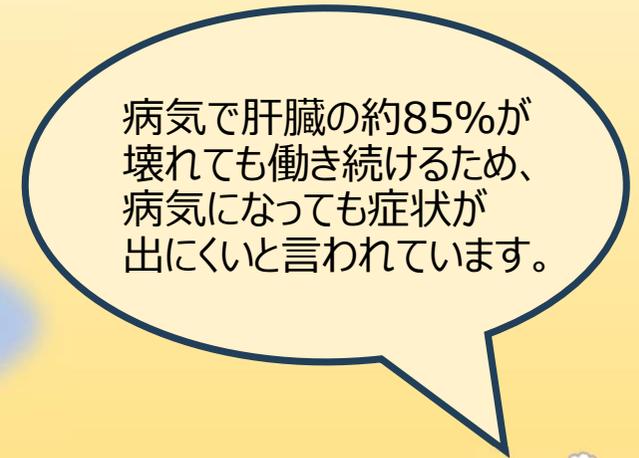
多量の飲酒

アルコール性肝炎

アルコール性肝線維症

肝臓がん

肝硬変



病気で肝臓の約85%が壊れても働き続けるため、病気になっても症状が出にくいと言われています。



アルコールとの上手な付き合い方

純アルコール量20gの目安

男性は20g程度、女性は10～13g程度が節度ある適切な飲酒量といわれています。



ビール中瓶1本
(500ml)



缶酎ハイ(7%)1缶
(約350ml)



日本酒1合
(150ml)



ワイン1.5杯
(約180ml)



焼酎0.5合
(約100ml)



ウィスキーダブル1杯
(60ml)

適正飲酒の10か条

- ▶ 談笑し、楽しく飲むのが基本です
- ▶ 食べながら、適量範囲でゆっくりと
- ▶ 強い酒はなるべく薄めて飲むのがオススメ
- ▶ 週に2日は休肝日
- ▶ きりなく長い飲み続け
- ▶ 他人への無理強い、イッキ飲み
- ▶ 薬と一緒に危険です
- ▶ 妊娠中と授乳期の飲酒はやめましょう
- ▶ 飲酒後の運動・入浴、要注意
- ▶ 肝臓など、定期検査を忘れずに



コミュニケーションのリスク ～アルハラは人権侵害行為～

アルハラ(アルコール・ハラスメントの略)は、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。

①飲酒の強要

上下関係・部の伝統や集団によるはやしたて・罰ゲームなどといった形で心理的な圧力をかけ、飲まざるをえない状況に追い込むことです。

②イッキ飲ませ

場を盛り上げるために、イッキ飲みや早飲み競争などをさせることです。

③意図的な酔いつぶし

相手がお酒に弱いのを知っていて酔いつぶすことを意図して無茶な飲み方をさせることです。

急性アルコール中毒になれば「過失傷害罪」、死亡すれば「過失致死罪」に問われます。



こころの問題と社会的な問題

社会的な問題

- ▶ 事故・犯罪（飲酒運転、交通事故、けんかなど）
- ▶ 経済問題（生活費の圧迫、借金など）
- ▶ 家庭の問題（夫婦不和、離婚、家庭内暴力など）
- ▶ 子どもへの影響（情緒不安定、虐待、育児放棄など）

こころの問題

- ▶ イライラ
- ▶ 不安
- ▶ 落ち込み
- ▶ 自己嫌悪
- ▶ うつ
- ▶ 睡眠障害（不眠）



まとめ

- ▶ お酒との付き合い方を見直しましょう
 - ・自らの飲酒状況などを把握する
 - ・あらかじめ量を決めて飲酒する
 - ・1週間のうち、飲まない日をつける
- ▶ 以下のような飲酒や飲酒後の行動は避けましょう
 - ・他人への飲酒の強要
 - ・不安や不眠を解消するための飲酒
 - ・病気など療養中の飲酒や服薬後の飲酒
 - ・一時多量飲酒（急いで飲まないようにしましょう）
- ▶ 過度な飲酒による影響
 - ・アルコール依存症、生活習慣病、肝疾患、社会的・こころの問題



(おまけ) 再びですが・・・感染症予防に努めましょう！

感染の拡大予防は皆さんの心がけ次第です。体調管理に努めましょう



全国的にインフルエンザが流行っています。
年末年始は家族や友達との交流機会が増える時期でもありますので、
更なる感染予防に努めましょう

健康の3原則



栄養



運動



睡眠



免疫力UP!

