

かねやま元気プラン21 Vol.2

～みんな笑顔で健康長寿～

飲酒分野の中間評価

【目標】妊婦・未成年者の飲酒をなくしましょう
生活習慣病予防のために適切な飲酒量を知り飲み過ぎに注意しましょう

内容	H27 (計画策定時)	H30・R 1 (中間評価)	増減	R 6 最終目標値
妊娠中の女性の飲酒割合の減少	0.0%	3.5%	☹️ 3.5%増加	0.0%
未成年者(高校2・3年生)の 飲酒割合の減少	11.5%	10.2%	☹️ 減少したものの、 未成年の飲酒は 法律で禁止されて います 1.3%減少	0.0%
生活習慣病のリスクを高める 飲酒量の認知度の上昇	—	28.2%	—	60.0%

アルコールの基礎知識 飲酒量の単位

酒を飲んで「酔い」をもたらすのは、アルコールです。アルコールが身体や精神に対する影響は、飲んだ酒の量ではなく、酒に含まれる純アルコール量が基準となります。酒に含まれる純アルコール量(ドリンク数を知っていれば、飲んだ酒の影響や分解時間などが推定できます)。

アルコールの吸収と分解

体内で摂取されたアルコールは、飲酒後1～2時間程度で胃及び小腸上部で吸収されます。吸収とともに肝臓での分解も開始されます。

アルコールの消失は個人差が大きいのですが、平均値は男性でおよそ1時間に9g、女性で6.5gとされています。アルコールの分解能力を算出し、逆算しての運転等は危険です。外出するときは、飲酒しないことが大切です。飲酒後に水を飲んで、アルコールの分解速度が速まることはありません。



飲酒後の入浴は危険です

アルコールの作用

少量なら、気持ちをリラックスさせたり会話を増やしたりする効果がありますが、大量になると運動機能を麻痺させたり、意識障害の原因になります。

また、アルコールは寝つくまでの時間を短縮させます。そのため、寝酒をする方も多くいますが、就床1時間前に飲んだアルコールは、少量でも中途覚醒や早朝覚醒の原因となることが知られています。つまり、寝つきは良いのですが夜中に目覚めて、その後なかなか眠れないという現象がおこります。また就床前のみならず、就床6時間前に飲んだアルコールも睡眠の後半部分の覚醒度を上げることが知られています。

アルコールと健康障害

- 急性アルコール中毒
- 肝臓病(脂肪肝、肝炎、肝硬変)
- すい臓病・循環器疾患
- メタボリックシンドローム
- アルコール依存症
- うつ病
- 不整脈、脳出血
- 認知症(依存症や大量飲酒者には脳萎縮が高い割合である)
- がんの原因(口腔、咽頭、喉頭、食道、肝臓、大腸、乳房)
- 痛風(尿酸量の増大)

酒は、依存性のある薬物の一種です。アルコール依存症は、飲酒を続けることにより、耐性ができ精神的・身体的に飲酒のコントロールができなくなる状態のことをいいます。アルコール依存症になると、家族関係のみでなく、仕事、社会的信用などにも影響が及ぶことがあります。



ライフスタイルと飲酒

▼高齢者

体力の衰えとともに、アルコールの分解機能も低下します。また、自身の退職や配偶者、家族、知人との別れなどを機に生きがいを見失ったり、不安になったりと環境や生活の変化が訪れた時に飲酒量が増えたりし、抑制が効かなくなってしまうことがあります。

▼若者

未成年はアルコール分解能力が未発達で、アルコールの分解に時間がかかり、脳や体の成長が妨げられてしまいます。何より法律違反です。若者の飲酒は減少傾向ですが、男女間の飲酒行動の差がなくなってきたいて、中高年よりも急性アルコール中毒や、アルコール依存症になりやすいので注意が必要です。

▼女性

血中アルコール濃度が高くなりやすく、早期に肝硬変やアルコール依存症になり易いとされています。

す。また、乳がんなどの女性特有の疾患のリスクを増大させたり、胎児性アルコール症候群(少量の飲酒でも、妊娠中のどの時期でも低体重、奇形、脳障害を引き起こす可能性)のリスクが高まるので、妊娠中は禁酒が必要です。

健康日本21におけるアルコール対策

生活習慣病のリスクを高める量(純アルコール換算で男性40g以上/日、女性20g以上/日)を飲酒している者の飲酒を2022年までに15%削減する目標を掲げています。

正しい知識を持ちましょう

町では、妊産婦の方へ飲酒について知識を普及します。また、未成年者・若者が飲酒を行うことへの周りの大人と本人への意識改善を啓蒙していきます。

かねやま元気プラン21に掲げる「生活習慣病予防のために適切な飲酒量」を知り、上手にお酒と付き合いましょう。

主な酒類の換算の目安

お酒の種類	ビール (中瓶1本500ml)	清酒 (1合180ml)	ウイスキー・ブランデー (ダブル60ml)	焼酎(35度) (1合180ml)	ワイン (1杯120ml)
アルコール度数	5%	15%	43%	35%	12%
純アルコール量	20g	22g	20g	50g	12g

※参照:厚生労働省eネット