

# アルコールと健康

上手にお付き合い頂くために



# 健康日本21の目標

過度の飲酒をなくす



未成年者の飲酒をなくす



# アルコール過量摂取の弊害

- 急性アルコール中毒
- 常習的飲酒による依存症の発症
- 他者への暴力、飲酒運転事故等

|           |       |
|-----------|-------|
| 多量飲酒の人    | 766万人 |
| アルコール依存疑い | 598万人 |
| 治療の必要な依存者 | 29万人  |



# アルコールの肝臓への影響

## ●アルコールによる肝障害の種類

アルコール性  
脂肪肝

肝硬変

アルコール性  
肝炎

肝臓ガン



# 節度ある適度な飲酒

- 1日純アルコールとして平均20g程度です

アルコール20gの目安

ビール・・・・・・・・・・ 中ビン1本(500ml)

日本酒・・・・・・・・・・ 1合(180ml)

ウイスキー、ブランデー・・・・・・ ダブル(60ml)

焼酎(35度)・・・・・・ 半合(90ml)

ワイン・・・・・・・・・・ 2杯(240ml)

厚生労働省健康日本21

[http://www1.mhlw.go.jp/topics/kenko21\\_11/b5.html](http://www1.mhlw.go.jp/topics/kenko21_11/b5.html)



Tokyo Pharmaceutical Association

# 「過度の飲酒」

循環器疾患、肝臓病、などの原因



# 医薬品としてのアルコール

- 内服剤（医薬品、医薬部外品）  
滋養強壮ドリンク剤などに含有

- 外用剤  
消毒用エタノール

- 製剤原料  
溶剤など



# 食品としてのエタノール

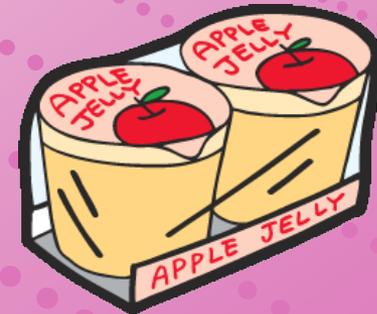
## ●アルコール飲料

ビール、日本酒、焼酎  
洋酒、ワイン等



## ●アルコール含有食品

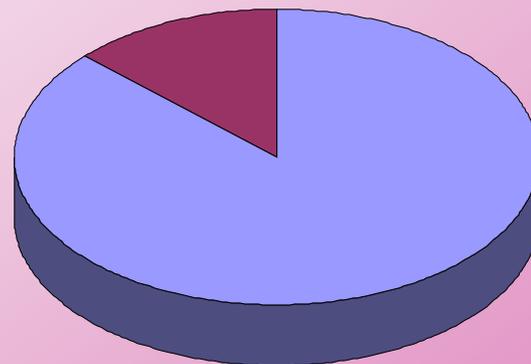
ケーキ類、ゼリー



# 「ゼリーで急性アルコール中毒に？」

洋酒の表示なし 17%

- 調査した 46 銘柄中  
洋酒の表示ありは 40 銘柄



洋酒の表示あり 83%

- アルコール含量は大半が 0.1 ~ 1.0 %
- 最大は 2.2 % を含有 (ビール約 70ml) に相当



# 子どもがジュースを飲んだら酔っ払った！？

## 事例1

居酒屋で、9歳の息子がジュースを一気に飲んだ後、顔が真っ赤になった。目も充血し、アルコール臭がしたので、すぐ病院に行った。（2010年8月）

## 事例2

焼肉店で7歳の子どもが炭酸入り飲料を飲んだ後、顔が赤くなり、ふらふらになったので、すぐ病院に連れて行ったところ、「酒酔い」と診断された。店長からは「酒と炭酸入り飲料を同じ口から出すので混入したかもしれない」と言われた。（2010年5月）

## 事例3

8歳の娘が、ジュースと間違えて缶入りのサワーを飲んでしまった。一緒にスーパーに行ったとき、娘が持ってきたものだが、どの棚にあったのかはわからない。同じブランドのジュースと外観が似ているので、空き缶の「お酒」の表示を見るまで気づかなかった。（2009年4月）

独立行政法人国民生活センター 2010年11月18日:公表



Tokyo Pharmaceutical Association

# 血中アルコール濃度と中枢症状

## ● 飲酒による状態の変化

|           |         |      |
|-----------|---------|------|
| 0期(爽快期    | ~0.05%) | 1合   |
| 1期(ほろ酔い期  | ~0.10%) | 2合   |
| 2期(ほろ酔い後期 | ~0.15%) | 3合   |
| 3期(酩酊期    | ~0.25%) | 5合   |
| 4期(泥酔期    | ~0.35%) | 1升   |
| 5期(昏睡期    | ~0.50%) | 1升以上 |

日本酒で  
言うと？

(健康日本21テキストより)



# アルコールとくすり

- お酒は、くすりの効果を強めてしまったり逆に弱めてしまったりします

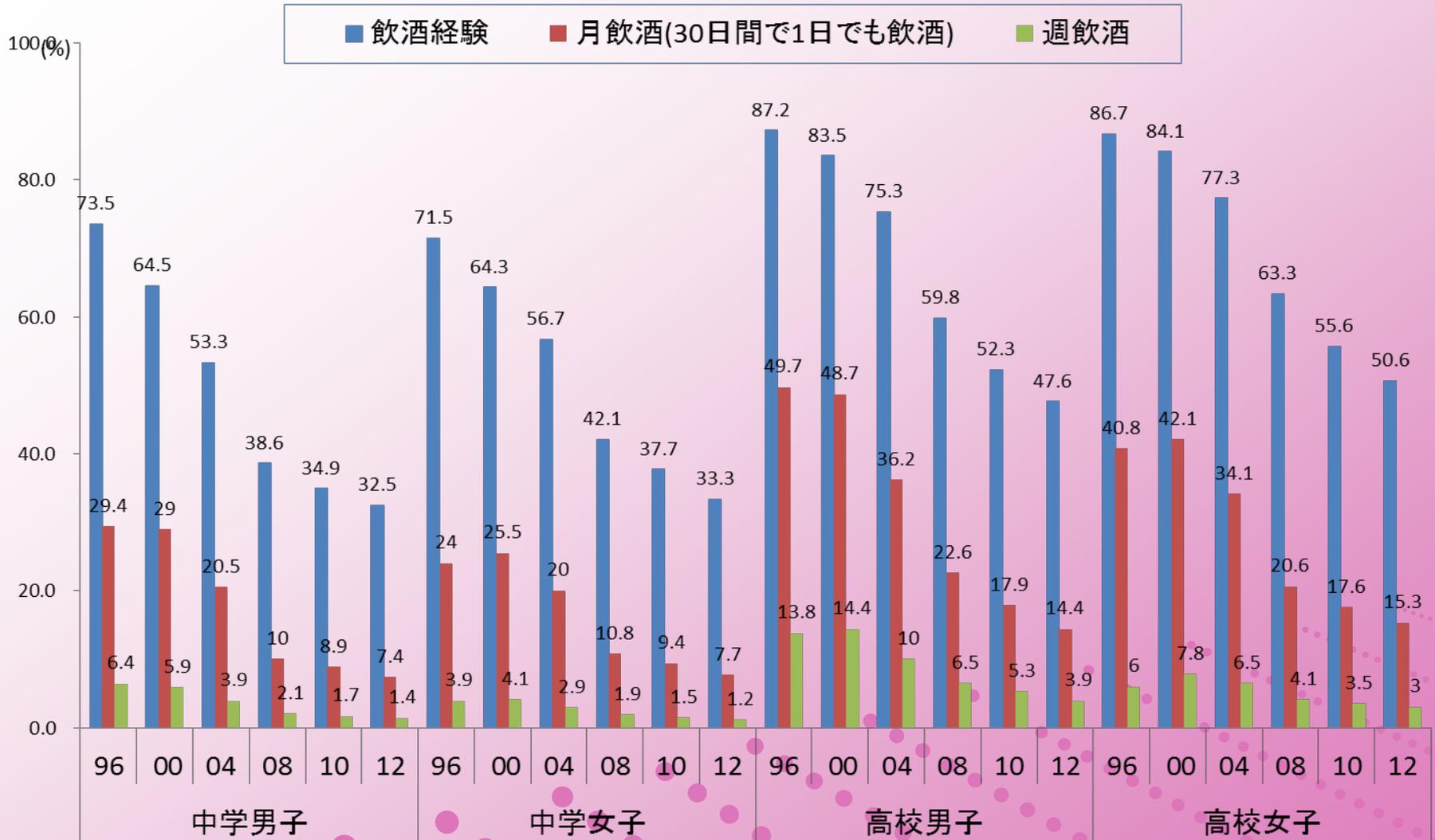


# アルコール依存症では

- 多臓器障害、代謝障害などを併発
- 幻覚、記憶障害などの精神障害
- 家族への暴力、離婚などの社会問題



# 中学生・高校生の飲酒者割合の推移



注

1) 調査年は、1996年(96)、2000年(00)、2004年(04)、2008年(08)、2010年(10)、2012年(12)である。

2) 飲酒経験は過去に飲酒経験がある者の割合、月および週飲酒は、それぞれ調査前30日および1週間に1回以上飲酒した者の割合である。

資料：厚生労働科学研究補助金「未成年者の喫煙・飲酒状況に関する実態調査研究」



Tokyo Pharmaceutical Association

# 妊娠している人が飲酒をすると

- 胎児への影響として
- 情緒不安定
- 学習障害が起こるといわれています



# アルコールと交通安全

- 飲酒運転の危険性少量の飲酒も重大事故の原因に！
- 飲酒運転をすると酒酔い運転は免許取り消し！
- 運転者に酒を飲ませた人も処罰されます

「飲んだら乗るな、  
乗るなら飲むな！」



# アルコールとうまく付き合いましょう

過度の飲酒は慎みましょう

健康のために  
節度ある飲酒を心がけましょう



おわり

