

お酒と健康



飲酒による、がん、高血圧、脳出血、脂質異常症などへのリスクは、1日平均飲酒量とともにほぼ直線的に上昇すると言われています。また、飲酒量が多い人ほど、肝疾患におけるアルコール性肝臓障害の比率が増加し、20歳未満の人や妊娠中の飲酒は、自らの体に悪影響を及ぼし、健全な成長を妨げるほか、胎児への発育障害などの害を及ぼします。

適度な飲酒に心がけるとともに、20歳未満の人や妊娠中の飲酒防止を徹底する必要があります。

1 アルコールと依存

アルコールは依存性のある薬物の一種です。飲酒を続け、耐性・精神依存・身体依存が形成され、飲酒のコントロールができなくなる状態がアルコール依存症です。アルコール依存症になると、身体・仕事・家族関係などの様々な問題が起きます。アルコール依存症は酔って問題を起こすこととは異なります。

どこからがアルコール依存症で、どこまでが普通の酒飲みかという線引きは、はっきり出来るものではありません。しかしアルコールが依存性のある薬物の一種である以上、飲酒をしている人は誰でも依存症の回路がゆっくりと脳の中で作られていきます。つまり飲酒をしていれば、誰もが依存症になる可能性があるということです。



2 若者の飲酒と健康

若者の飲酒は、急性アルコール中毒やアルコール依存症等のリスクが高く、事件・事故との関連も深いという特徴があります。



1 急性アルコール中毒

アルコール中毒とは血中アルコール濃度の上昇によって、運動失調や嘔吐を伴った意識障害が起こり、身体生命に危険が迫った状態を指します。

若者に急性アルコール中毒が多い理由としては「脳がお酒に慣れていない」「危険な飲み方を好む」などが考えられています。近年は大学等でも問題とされるようになり、一気飲み防止の取組も広く行なわれるようになってきましたが、毎年のように新入生歓迎コンパ等で先輩に一気飲みを強制され重症の急性アルコール中毒となる事故が続いており、中には死亡するケースもあります。

世界保健機関では、若者の飲酒問題の対策として飲酒禁止年齢に関する提言がされています。日本でも「健康日本21」の中で未成年者飲酒をゼロにすることが目標として掲げられています。

2 胎児性アルコール・スペクトラム障害

妊娠中の母親の飲酒は、胎児・乳児に対し、低体重や、顔面を中心とする形態異常、脳障害などを引き起こす可能性があり、胎児性アルコール・スペクトラム障害といわれます。治療はなく、唯一の対策は予防です。少量の飲酒でも、妊娠のどの時期でも影響を及ぼす可能性があることから、妊娠中の女性は完全にお酒をやめるようにしましょう。

胎児性アルコール・スペクトラム障害は幅広い症状を含み、名称や診断基準も複数提案されています。その中核ともいえるものとして、胎児性アルコール症候群 (Fetal Alcohol Syndrome, FAS) があります。

基本的に、胎児性アルコール症候群は、飲酒量に比例してリスクも増え、大量飲酒者である女性アルコール依存症者の子どもに対する調査では、妊娠中飲酒したケースの30%と報告されています。

一方で、ここまでなら大丈夫という飲酒量のしきい値はわかっていません。短期間であっても大量の飲酒はリスクが高く、また妊娠初期がよりリスクが高くなりますが、基本的には妊娠全期間を通して何らかの影響が出る可能性があります。

