

# アルコールと健康



# アルコールの特性



- 致酔性：

飲酒は意識状態の変容を引き起こす。

例) 短時間に多量飲酒により起こる急性アルコール中毒

- 慢性影響による臓器障害

例) 肝疾患、脳卒中、癌等

- 依存性：

長期にわたる多量飲酒はアルコールへの依存を形成し、本人の精神的・身体的健康を損なうとともに社会適応力を低下させる。

- 未成年への影響・妊婦を通じた胎児への影響

# 急性アルコール中毒

(定義)

アルコール飲料の摂取により生体が精神的・身体的影響を受け、主として一過性に意識障害を生ずるものであり、通常は酩酊と評されるものである。

(症状)

意識レベルが低下し、嘔吐・血圧低下・呼吸数の低下などが起こり、生命に危険を及ぼす可能性がある。

急性アルコール中毒によって死亡する場合、呼吸循環中枢が抑制される場合と吐物による窒息で死亡する事例がある。



# アルコールと肝臓病



- 脂肪肝

飲みすぎによりまずなるのが脂肪肝。飲酒が原因による脂肪肝は 飲酒をやめれば短期間で改善するのが特徴。

- アルコール性肝炎

脂肪肝の状態ですらに大量に飲酒をした場合にアルコール性肝炎 という重篤な状態になり、死亡する場合がある。診断された場合には断酒が必要。

- 肝硬変

アルコール性肝臓病の最終段階。日本酒7合を毎日15年間飲み続けた場合、50%で発症するといわれている。



アルコール性肝障害を予防するためには飲酒量を減らし、定期的に**休肝日**を設けることが重要



# アルコール依存症

(定義)

大切にしていた家族、仕事、趣味などよりも飲酒をはるかに優先させる状況

(アルコール依存症の診断)

過去1年間に以下の項目のうち3項目以上が同時に1か月以上続いたか、または繰り返して出現した場合。

- 1) 飲酒したいという強い欲望あるいは強迫感
- 2) 飲酒の開始、終了、あるいは飲酒量に関して行動をコントロールすることが困難。
- 3) 禁酒あるいは減酒をしたときの離脱症状
- 4) 耐性の証拠
- 5) 飲酒にかわる楽しみや興味を無視し、飲酒せざるをえない時間やその効果からの回復に要する時間の延長
- 6) 明らかに有害な結果が起きているにも関わらず飲酒



# アルコール依存症の治療

- 解毒治療

入院し、精神・身体合併症と離脱症状の治療を行う。点滴で薬剤を投与し、アルコールの肩代わりをさせていく。2～4週間かかる。

- リハビリ治療

断酒に向けた本格的な治療。①患者に飲酒問題の現実を直面させ、②断酒を決意させ、③断酒継続のための治療を行う。個人カウンセリングや集団性診療を行う。

- 抗酒薬

断酒継続のために使用可能な我が国唯一の治療薬。退院後半年～1年継続する。



# 酒は百薬の長??

- 少量の飲酒であれば、虚血性心疾患、脳梗塞などのリスクを減らすといわれている。
- しかし、過度な飲酒は循環器疾患関連死を増大させ、他のあらゆる疾患のリスク因子となる。
- 節度ある適度な飲酒は純アルコールで1日平均20g程度。ビールであれば中ビン1本、日本酒であれば1合程度。
- 節度ある飲酒をして、健康な生活を心がけましょう。



飲みすぎた～



一日、一合が適量です