

アルコールは百薬の長？ 広報げろ 2015.1

アルコールは百薬の長？

お酒を飲むことの多い季節です。適度のアルコールは生活に潤いをもたらします。しかし、飲酒量が過ぎるとさまざまな問題を引き起こしてきます。アルコールに関係した問題はアルコール関連問題と呼ばれ、さまざまな健康問題や社会問題が含まれています。

◎アルコール健康障害対策基本法

このため国は、不適切な飲酒はアルコール健康障害の原因となり、アルコール健康障害は、本人の健康の問題であるのみならず、その家族への深刻な影響や重大な社会問題を生じさせる危険性が高いことを重要視し、アルコール健康障害対策基本法を定め平成 26 年 6 月より施行しました。この中で、国民は、アルコール関連問題（アルコール健康障害及びこれに関連して生ずる飲酒運転、暴力、虐待、自殺等の問題をいう）に関する関心と理解を深め、アルコール健康障害の予防に必要な注意を払うよう努めなければならないとしています。

◎アルコールの適量は

一日 20 g（日本酒で 1 合弱、ビールで中ビン 1 本、焼酎 25 度では 100 ml 程度）以内のアルコールは健康維持のためにも良い効果があり長生きをもたらすといわれ、多くても 40 g までとされています。

◎お酒に強いとは

体内に入ったアルコールは肝臓内で有害なアルデヒドとなりこれが顔面潮紅、頭痛、動悸などを引き起こします。このアルデヒドが無害な酢酸に変換されやすい人はお酒に強く、お酒に弱い人は変換する能力が低く、赤くなるのはこのためです。日本人はお酒に弱い人が多く、男性よりも女性が弱いといわれています。

◎アルコール依存

お酒に強い人はアルコールの分解が早く、弱い人は分解が遅いとされていますが、お酒に対する強さは慣れも大きく関係します。アルコールは消化されることなく直接脳に達し、飲酒を続けることによって脳の感受性が低下し、気持よく酔うのに必要なアルコール量が増えてきて（耐性を獲得）、飲んでも酔えないのでさらに飲むということになります。お酒に強いのは遺伝も関係しており、これらの要因がアルコール依存に関係します。

◎アルコール依存症は

アルコールはタバコ、麻薬、危険ドラッグと同じように依存症（中毒）という病気を引き起こします。アルコール依存症の本態は「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態」です。依存症は病気なので、薬物の害をどれだけ説明しても自らやめることができず医療の助けを必要とします。アルコール依存症と診断されらば専門病院への入院が原則となっています。

◎酒は「百薬の長とはいへど、万の病は酒よりこそ起れ」徒然草より。

下呂市立金山病院 顧問 古田智彦