2011年12月

お酒と健康

ABC辞典

はじめに

お酒は心身の疲れを癒し、人間関係を円滑にする潤滑油として、また祝い事やパーティー等の席になくてはならぬ存在として、人々の間に広く定着しています。

ところがこのようにお酒の効用が知られている一方で、アルコール依存症の広がりや未成年者飲酒といった問題点が指摘されており、さらに若者のイッキ飲みによる事故も後を絶たない状況にあります。

これらの“問題飲酒”は基本的に、お酒への理解不足による「誤使用」から生ずるものであり、お酒に対する正しい知識の不足が原因と考えられます。

本書は、お酒が本来有する特性と効用、また間違った付き合い方によって生ずるマイナス面についてきちんと理解していただき、これにより、不適切な飲み方を避け、適正飲酒を知っていただくことを目的として制作しました。

私どもメーカーは日頃から、丹精込めてつくった自社の製品が、皆様に正しく理解され、末永く愛飲されることを願っています。本書によりお酒に対する理解が少しでも深まり、適量で節度のある飲酒によって、末永く健康的にお酒と付き合っていただく一助となれば幸いです。

キリンビール株式会社

目次

INDEX

アルコールの科学

A alcohol（アルコール）
肝臓に負担をかけるアルコールの分解 …… 5

B blood（血液）
血中アルコール濃度と酔いの進行 …… 8

C constant（一定の）
一定の時間がかかる、体内のアルコール処理 …… 10

D different（異なった）
違いが大きい、体質によるお酒の「強さ」、「弱さ」 …… 11

E enjoy（楽しむ、味わう）
味わいながらゆっくりと …… 14

F fluster（大急ぎ）
イッキ飲みはやめよう! …… 15

お酒と健康

G good drinker（酒上手）
飲み過ぎは臓器に悪影響を与えます …… 17

H hangover（二日酔い）
二日酔いはなぜ起きる? …… 19

I ingestion（摂取）
食べながら飲もう! …… 20

J J curve（Jカーブ）
「Jカーブ」が証明する適量飲酒の効用 …… 21

K key（カギ、秘訣）
カギは善玉コレステロールにあり …… 22

L life（生命、人生）
定期検査を受けよう …… 23

アルコール依存症

M misunderstanding（誤解）
依存症の症状 …… 24

N nonstop（止まらない）
「止まらない、やめられない」は依存症の終着駅 …… 26

O obsolete（時代遅れの）
偏見!「依存症は治らない」 …… 27

女性とお酒

P pregnant（妊娠している）
お腹の赤ちゃんも立派な「未成年者」 …… 28

Q qualm（不安）
不安や悩みが大きな要因 …… 29

高齢者とお酒		**R** retirement（退職）
		第二の人生を楽しむために …… 30
お酒とストレス		**S** stress（ストレス）
		お酒はストレス状態を緩和させる …… 31
お酒と法律		**T** taboo（タブー、禁制）
		タブーに出るお国柄 …… 32
		U underage（未成年者の）
		お酒は大人の飲み物 …… 33
		V victim（犠牲者）
		犠牲者が後を絶たない飲酒運転 …… 34
お酒と文化		**W** wonderful（素晴らしい）
		素晴らしい日本の飲酒文化 …… 36
		X Xmas（クリスマス）
		お酒と宗教 …… 37
		Y yum-yum（美味しい）
		おいしい料理のパートナー …… 38
		Z zenith（絶頂、頂点）
		活気にあふれた酒席のひととき …… 39
巻末資料	未成年者・妊産婦の飲酒防止	未成年者飲酒の脳への影響 …… 40
		未成年者飲酒禁止法 …… 42
		未成年者の飲酒実態 …… 43
		妊産婦の飲酒の実態 …… 45
	飲酒運転に関する法律	刑法および道路交通法について …… 46
	対策と自己診断	アルコール摂取量とアルコール消失時間 …… 49
		フラッシング反応とALDH2活性の有無 …… 51
		エタノール・パッチテスト …… 51
		飲酒習慣スクリーニングテスト（AUDIT） …… 52
		新久里浜式アルコール症スクリーニングテスト …… 55
		「健康日本21」のアルコール対策 …… 56
		ホームページでお酒のことをさらに詳しく紹介しています …… 57
		適正飲酒に関する啓発資料のご紹介 …… 57

キリングループでは、アルコールを製造・販売する
企業グループの社会的責任として、
アルコールに関連する問題飲酒の防止と
適正飲酒に関するさまざまな啓発活動を行っており、
その活動をさらに強化するため
「アルコール関連問題に対する基本方針」
を制定しております。

キリングループの
アルコール関連問題に対する基本方針

〈基本方針〉

「キリングループは、自然と人を見つめるものづくりで、「食と健康」の新たなよろこびを広げていきます。」というグループ経営理念のもと、不適切な飲酒による様々な問題を防止し、適正飲酒を啓発する活動を推進していきます。

〈行動指針〉

1. 適量で節度ある飲酒（適正飲酒）は、効用もあり、人と人とのコミュニケーションを広げるとの認識にたち、アルコール飲料との正しい付き合い方についての知識の普及に努めます。

2. アルコール飲料のもつ致酔性、過度な飲酒による依存性などを認識し、不適切な飲酒による様々な問題の防止に向け、正しい知識の継続的な啓発活動を行います。

   - 未成年者飲酒の防止
   - 飲酒運転の防止
   - イッキ飲みの防止
   - 妊産婦の飲酒防止など

3. 事業活動にあたっては、法令、業界自主基準、キリングループの自主基準を厳守し、適正な飲酒の啓発、不適切な飲酒の防止に努めます。

4. 不適切な飲酒の防止に向けた社会の活動を積極的に支援します。

5. 適正飲酒強化月間を設け、全社員を挙げて、社員研修や自己啓発に取り組みます。

〔改定：2008年5月〕

A

alcohol 【名詞】アルコール、アルコール飲料

Alcohol is a lifelong friend of man.
お酒は人生の良き友である。

肝臓に負担をかけるアルコールの分解

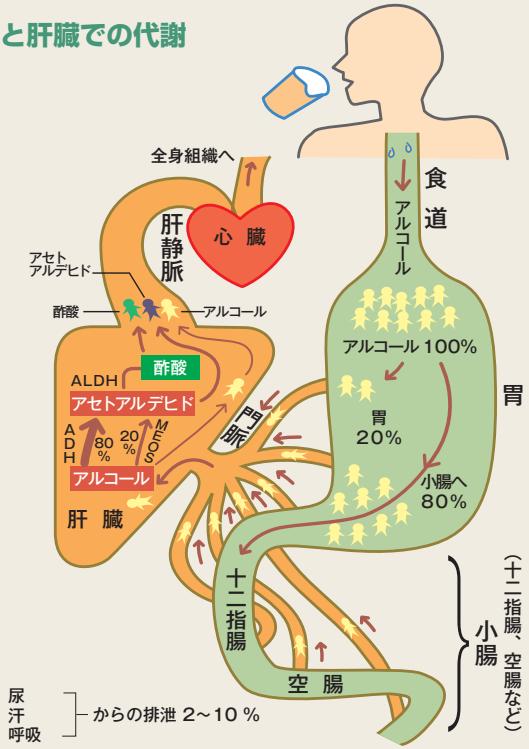
● 有害物質が体内で作られる？

お酒のなかにはいろいろな種類の物質が含まれていますが、その中でも体や脳に影響を与えているのがアルコール（正確にはエチルアルコール）です。

体内に入ったアルコールは、およそ20％が胃から、残りの大部分は小腸（十二指腸、空腸）から吸収され、血液に溶け込んで全身をめぐり肝臓へと運ばれます。肝臓では、肝細胞にあるアルコール脱水素酵素（ADH）またはミクロソーム

◆ アルコールの吸収と肝臓での代謝

口から入ったアルコールは胃から 20％、小腸から 80％が吸収され、大部分が肝臓でアルコールからアセトアルデヒドを経て酢酸にまで分解される。



【石井裕正「酒学のすすめ」より】

エタノール酸化系（MEOS）の働きによって、アルコールがアセトアルデヒドに分解されます。

このアセトアルデヒドは有害物質で、お酒を飲んだときに顔が赤くなったり動悸や吐き気、頭痛が起こるのは、このアセトアルデヒドの毒性作用によるものです。

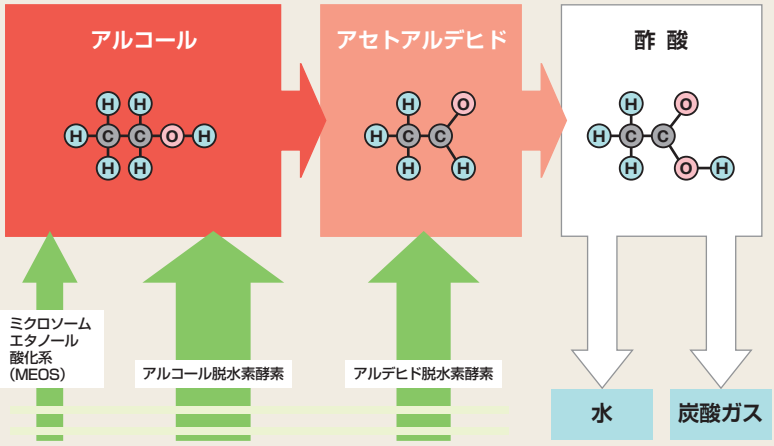
＊ADHとMEOSがアルコールを分解する比率はおよそ8:2の割合

次に、アセトアルデヒドは別の酵素であるアルデヒド脱水素酵素（ALDH）の働きで、酢酸（アセテート）に分解されます。酢酸は人体に無害な物資であり、血液によって全身をめぐるうちに水と炭酸ガス（CO_2）に分解され、最後には尿、汗、呼気となって体外に排出されます。

肝臓で分解しきれなかった血中アルコールは、肝静脈を通って心臓に送られ、ここから全身をめぐり、再び肝臓に戻って分解が行われます。

（ALDHの解説については、P.11を参照）

◆ アルコールの分解



● 肝臓の大きさと代謝の関係

肝臓の重量は、成人男性が約1,300g、女性が約1,250gあり、およそ全体重の50分の1を占めています。

肝臓に入る血液は毎分1.5ℓで、心臓から送り出される血液の約５分の1にあたります。このうち、門脈から毎分1.2ℓ、肝動脈から毎分0.3ℓが流れ込んでいます。門脈からは消化管から吸収された栄養分を、肝動脈からは酸素を取込むことによって、さまざまな化学処理を行っています。

肝臓が大きく、血液の流れが大きい人ほどさまざまな処理能力が高いと言えます。

● 肝臓に負担をかけるアルコールの分解

肝臓は人が生きていく上で重要な臓器です。まず代謝機能としては、糖質、たんぱく質、脂肪などの合成や分解をする仕事をしています。また排泄機能では、脂肪を消化する消化液（胆汁）を作り、胆管から十二指腸に排出する仕事をしています。

そして解毒機能としては、薬物や食物に含まれている人体に有毒な物質を解毒・分解し処理する仕事もしています。この解毒機能がアルコールに関わる部分であり、お酒を飲むということは、すなわち肝臓に負担をかける行為であるとも言えるのです。

B

blood 【名詞】血、血液

As alcohol concentration in blood increases, your response to stimuli decreases markedly.
酔いの程度は血中アルコール濃度で決まる。

血中アルコール濃度と酔いの進行

● 酔いの程度の測り方

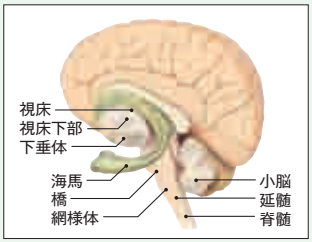
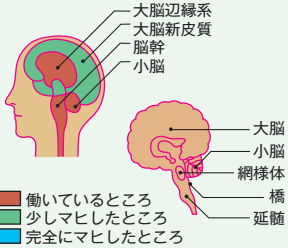
アルコールは麻酔作用によって脳をマヒさせ、いわゆる「酔った」状態を作り出します。つまり酔いの程度は、脳内のアルコール濃度によって決まります。実際に脳内の濃度を測るのは不可能なので、代わりに血中アルコール濃度によって酔いの程度を判定しています。

（血中濃度の算出方法はP.47参照）

● 泥酔が危険な理由

血中のアルコールは、下図のように大脳辺縁系から延髄へと影響を及ぼします。

◆ アルコール血中濃度と酔いの状態

	血中濃度(%)	酒量	酔いの状態	脳への影響
1 爽快期	0.02 ～ 0.04	ビール〈中びん〉（～1本） 日本酒（～1合） ウイスキー・シングル（～2杯）	●さわやかな気分になる ●皮膚が赤くなる ●陽気になる ●判断力が少しにぶる	 網様体がマヒすると、理性をつかさどる大脳新皮質の活動が低下し、抑えられていた大脳辺縁系（本能や感情をつかさどる）の活動が活発になる。
2 ほろ酔い期	0.05 ～ 0.10	ビール（1～2本） 日本酒（1～2合） ウイスキー・シングル（3杯）	●ほろ酔い気分になる ●手の動きが活発になる ●抑制がとれる（理性が失われる） ●体温が上がる ●脈が速くなる	
3 酩酊初期	0.11 ～ 0.15	ビール（3本） 日本酒（3合） ウイスキー・ダブル（3杯）	●気が大きくなる ●大声でがなりたてる ●おこりっぽくなる ●立てばふらつく	

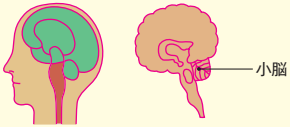
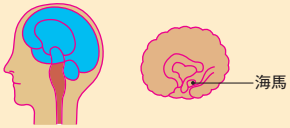
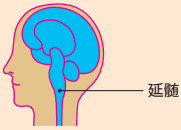
まず、理性や判断をつかさどる大脳新皮質の働きが抑えられ、本能や感情をつかさどる内側の大脳辺縁系の働きが表情や行動として現れてきます(爽快期～ほろ酔い期)。

酒量が進むと、知覚や運動神経が鈍り、くり返し同じ話をしたり千鳥足になったりします(酩酊初期～酩酊期)。

さらに飲み続けた場合、立っていられなくなったり、意識がはっきりしなくなります。マヒが脳全体に広がると、呼吸困難に陥り、最悪の場合は死に至ることもあります。(泥酔期～昏睡期)。

お酒をおいしく飲み、楽しく語らうには、ほろ酔い期の段階で切り上げるようにしましょう。

※ 未成年者飲酒の脳への影響については P.40～41 をご覧ください。

	血中濃度(%)	酒量	酔いの状態	脳への影響
4 酩酊期	0.16 ～ 0.30	ビール(4～6本) 日本酒(4～6合) ウイスキー・ダブル(5杯) 	●千鳥足になる ●何度も同じことをしゃべる ●呼吸が速くなる ●吐き気・おう吐がおこる 	小脳までマヒが広がると、運動失調(千鳥足)状態になる。 
5 泥酔期	0.31 ～ 0.40	ビール(7～10本) 日本酒(7合～1升) ウイスキー・ボトル(1本) 	●まともに立てない ●意識がはっきりしない ●言語がめちゃめちゃになる 	海馬(記憶の中枢)がマヒすると、今やっていること、起きていることを記憶できない(ブラックアウト)状態になる。 
6 昏睡期	0.41 ～ 0.50	ビール(10本以上) 日本酒(1升以上) ウイスキー・ボトル(1本以上) 	●ゆり動かしても起きない ●大小便はたれ流しになる ●呼吸はゆっくりと深い ●死亡 	マヒが脳全体に広がると、呼吸中枢(延髄)も危ない状態となり、死にいたる。 

【社団法人アルコール健康医学協会「お酒と健康を考える」より】

C

constant　【形容詞】一定の

Healthy people eliminate alcohol at a constant rate.
健康ならば、アルコールは一定の速度で体内から消え去る。

一定の時間がかかる、体内のアルコール処理

● ビール１本に約4時間(ただし個人差があります)

同量のアルコールを飲んでも、体重の重い人、つまり血液が多い人ほど血中アルコール濃度は低くなります。また、アルコールの処理能力も体重によって異なります。一般に体重60～70kgの人のアルコール処理能力は１時間に純アルコール約5gとされています。これはビールに換算して中びん約1/4本、ウイスキーならダブルで約1/4杯。つまりビール１本、あるいはウイスキーダブル１杯、日本酒１合のアルコール処理には約４時間かかる計算になります。(P.50参照)

● 自分の適量をマイペースで

アルコールが血中から消失するまでには意外に多くの時間を必要とします。楽しいお酒も飲み過ぎればそれだけ長く体内にアルコールが残り、二日酔いなど不快な症状を引き起こします。また、イッキ飲みなど無茶な飲み方をすると血中のアルコール濃度が急上昇し、急性アルコール中毒になります。自分の適量を、ゆっくりマイペースで飲むことが、楽しくお酒と付き合っていく秘訣です。

◆ 血中からアルコールが消失するのにかかる時間

(体重60kgの人が30分以内で飲んだ場合)

ビール中びん1/4本(ウイスキーダブル1/4杯／日本酒1/4合)…1時間
ビール中びん1本(ウイスキーダブル1杯／日本酒1合)……4時間

※ アルコールの処理能力は体質や体重、体調によって異なります。

◆ アルコール摂取量の計算方法

飲酒量 [　　] mℓ × アルコール度数 [　　] % × アルコールの比重 0.8 ＝ 純アルコール量 [　　] g

例えば、ビール中びん(500mℓ、アルコール度数5%)の場合

飲酒量 [500] mℓ × アルコール度数 [5] % × アルコールの比重 0.8 ＝ 純アルコール量 [20] g

◆ 酒類別アルコール度数と純アルコール量

(代表的銘柄のアルコール度数)

酒　類	アルコール度数	純アルコール量
ビール(中びん500mℓ)	5%	20g
ウイスキー(ダブル60mℓ)	40%	20g
ワイン(1杯120mℓ)	12%	12g
日本酒(1合180mℓ)	15%	22g
焼酎(1合180mℓ)	25%	36g

D

different 【形容詞】異なった

Physical reactions to alcohol are different from person to person.
お酒に対する感受性は人によってずい分違うものだ。

違いが大きい、体質によるお酒の「強さ」、「弱さ」

● お酒が弱い人は何が違う？

お酒に強いか弱いかは、実はその人の体質で決まっているのです。

アルコールは肝臓の働きで、まずアセトアルデヒドに分解されますが、この物質には毒性があり、顔が赤くなったり、頭痛、吐き気などの症状を引き起こします。このアセトアルデヒドを安全な酢酸へと分解するのがアルデヒド脱水素酵素（ALDH）。アセトアルデヒドの血中濃度が低いときに働くALDH2と、高濃度にならないと働かないALDH1があります。ALDH2の活性が欠けているとアセトアルデヒドが体内に長く留まることになるため、お酒の「強い」「弱い」はALDH2の活性の度合いで決まると言えるのです。

日本人の4割はALDH2の活性が弱いか、または欠けているといわれています。これは親からの遺伝による体質から来るも

◆ 遺伝子型とアルコールに対する強さの関係

遺伝子型	酵素ALDH2の活性タイプ	アルコールに強い人・弱い人	備　考	人種別出現率		
				黒人	白人	モンゴロイド（日本人）
NN型	安定で正常な活性を有する「活性型」	「アルコールに強い人」と言われている	アルコール依存症にならないよう要注意	100%	100%	56%
ND型	NN型の1/16の活性しかない「低活性型」	「アルコールに弱い人」又は「ほどほどに飲める人」と言われている	強くなろうと無理せず、適量を守りましょう	0%	0%	40%
DD型	ALDH2の活性が完全に失活した「不活性型」	「アルコールに全く弱い人」と言われている	アルコールは飲めません	0%	0%	4%

Nはnormal（正常）、Dはdeficient（不完全な）の意。グルタミン酸をもつ遺伝子の型をさします。　【原田勝二（元筑波大）による】

ので、後天的に変わることはありません。

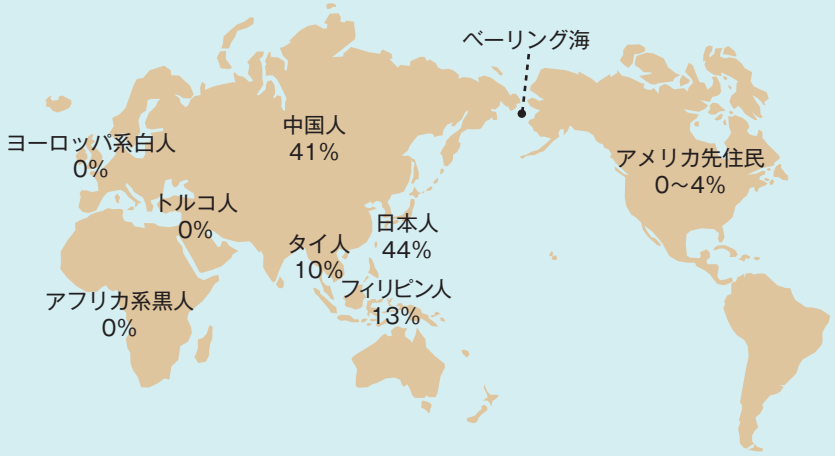
お酒に弱い人は強くなろうと無理な努力をするよりも、自分の体質を認識し、周りの人にも弱いことを知ってもらい、体質に応じた飲み方を守っていくことが大切なのです。

● モンゴロイドは何故か「お酒に弱い」人種

はるか昔、人類が三大人種（黒人、白人、黄色人種）に分岐した後、何故かモンゴロイド（蒙古系人種＝黄色人種）の中に突然変異的に「ALDH2」の活性をなくしてしまった人が出現し、時代を経るにつれ、モンゴロイド系にはお酒に弱い人種が次第に増えていきました。今日「ALDH2」低活性型（不活性型を含む）の存在はモンゴロイドの特徴となっています。ちなみに黒人、白人には「ALDH2」低活性型はみられません。

ところで、モンゴロイドは昔、陸続きであったベーリング海を渡って、はるかアメリカ大陸にまで大旅行をし、移り住

◆「ALDH2」低活性型の割合（不活性型を含む）



【原田勝二（元筑波大）「神経精神薬理 6,NO.10,681」（1984）より改変】

んだといわれます。このことは、アメリカ大陸先住民にモンゴロイド特有の「ALDH2」低活性型（不活性型を含む）が存在することからも裏付けられます。「お酒に強いか弱いか」という何気ないことが、最先端の科学である「遺伝子分析」の手法を通じて、人種のルーツ解明や比較人類学の進歩に役立っているのは興味深いことです。

● お酒の強さには個人差がある

お酒の「強い」「弱い」は遺伝のほかに、体格差や男女差、年齢差によっても異なります。また、お酒に強い人でもかなりの個人差がみられます。

女性は男性に比べて体が小さく、肝臓の大きさも小さいことがあります。また、体脂肪は男性より多いので、その分だけ水分が少ないといえます。アルコールは脂肪に溶けにくいため、お酒を飲んだときの血中アルコール濃度が男性よりも高くなります。さらに、女性ホルモンにはアルコールの分解を抑える作用があるといわれています。高齢者が若者に比べてお酒に弱いのも、体内の水分量が少ないこともその一因と考えられます。

お酒に「強い」「弱い」といった体質は、簡易な「エタノール・パッチテスト」という方法でもある程度判別できます。

なお、お酒を飲むと顔が赤くなる等の現象を「フラッシング反応」と言い、お酒に弱い人に特徴的な症状です。

E

enjoy 【動詞】楽しむ、味わう

Enjoy good beer, and feel like a king.
ビールの味わいは、私をひととき王様にする。

味わいながらゆっくりと

● お酒と上手に付き合う心構え

これまで人類は、お酒とともに楽しい時間を過ごしてきました。適度なお酒は心身をくつろがせ、またコミュニケーションを円滑にしてくれます。適量のお酒は、人生の良きパートナーとなるものです。しかし、このように楽しいはずのお酒で、悪酔いや急性アルコール中毒を起こしては何にもなりません。楽しくお酒と付き合っていくためには、「適度な酒量」を、「自分のペース」で、「味わいながら」飲むことが大切です。また、お酒に弱い体質の人への無理強いは危険。絶対に慎むべきです。

● こんな時は飲まないで！

お酒は飲み方を誤ると危険です。特に薬と併用した場合、先ずアルコールの分解が優先され、薬は分解されないまま長く血中に停滞します。そのために薬の作用が強まり、場合によっては昏睡や胃潰瘍など危険な状態になることがあります。また、水泳やテニス、スキーなどのスポーツ前・中・直後の飲酒は平衡感覚を狂わせ、心臓に負担をかけるために、事故やケガの原因にもなりかねません。飲酒運転が危険なことは言うまでもありません。また、飲酒中あるいは飲酒直後の入浴やサウナは血圧を上昇させる恐れがあるので、体調によっては脳卒中の引きがねになりかねません。「少しくらいなら大丈夫」といった軽い気持ちは大事故のもとです。くれぐれも注意が必要です。

◆ 適正飲酒10か条

1. 談笑し　楽しく飲むのが基本です
2. 食べながら　適量範囲でゆっくりと
3. 強い酒　薄めて飲むのがオススメです
4. つくろうよ　週に二日は休肝日
5. やめようよ　きりなく長い飲み続け
6. 許さない　他人(ひと)への無理強い・イッキ飲み
7. アルコール　薬と一緒は危険です
8. 飲まないで　妊娠中と授乳期は
9. 飲酒後の運動・入浴　要注意
10. 肝臓など　定期検査を忘れずに

しない　させない　許さない　未成年者飲酒・飲酒運転

(平成20年5月改訂)
【(社)アルコール健康医学協会】

F

fluster 【名詞】大急ぎ

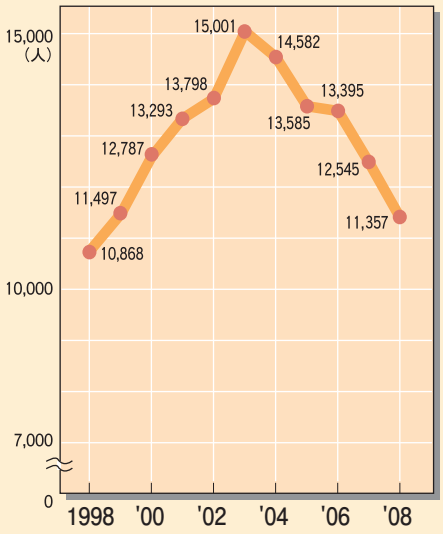
Gulping liquor in a fluster is dangerous.
イッキ飲みは危険だ。

イッキ飲みはやめよう！

● 恐ろしい急性アルコール中毒

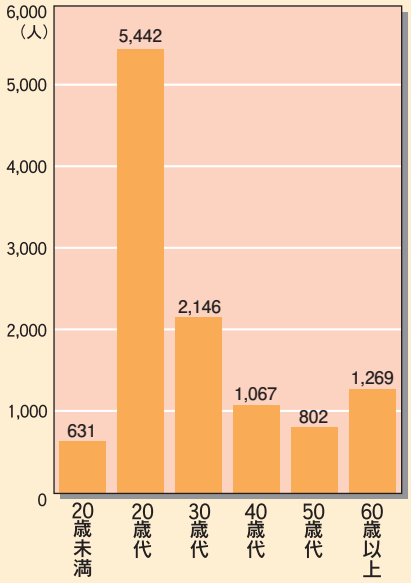
血中のアルコール濃度が最高度に達するまでには、ふつう飲酒してから30～60分ほどかかります。ところが、大量のアルコールを一時に摂取すると、血中アルコール濃度が急激に上昇し、「ほろ酔い期」も「酩酊期」も飛び越して、一気に「泥酔」「昏睡」の状態にまで進んでしまい、場合によっては呼吸困難など危険な状態を引き起こします(P.8～9参照)。これが急性アルコール中毒です。

◆ **急性アルコール中毒搬送者数の推移**(東京消防庁管内)



【東京消防庁調べ】

◆ **急性アルコール中毒年齢別搬送者**(2008年、東京消防庁管内)



【東京消防庁調べ】

● 何よりも先ず救急車

急性アルコール中毒を起こした人がいる場合は、直ちに救急車を手配します。なお、この状態で嘔吐した場合、むせる行為となる反射もないため、吐いたものがノドにつかえて死亡することがありますので、その時は顔を横に向けて、口の中をタオルで拭いてあげて下さい。

急性アルコール中毒で病院に運ばれる人は非常に多く、東京都内だけでも年間１万１千人以上（2008年）の人が救急車で運ばれています。そして、その半数以上が20代と未成年者で占められています。「イッキ飲み防止連絡協議会」（代表：石谷師子）の調査によれば、1986年以来、少なくとも90人以上の若者が急性アルコール中毒などで亡くなっています。

このように死の危険のある「イッキ飲み」は絶対にやめるべきです。特に、お酒に弱い体質の人のイッキ飲みは禁物であることを、本人も周りの人も十分わきまえるべきです。

●イッキ飲み防止連絡協議会

代表・石谷（いしたに） 師子（のりこ）

〒103-0007 東京都中央区日本橋浜町3-16-7-7F

特定非営利活動法人ASK（アスク）内

（アルコール薬物問題全国市民協会）

TEL.03-3249-2551　FAX.03-3249-2553

www.ask.or.jp

イッキ飲み防止連絡協議会が制作した
2011年度ポスター／チラシ（上）、
「アルハラ、ア缶！バッジ」（右）

G

good drinker 【名詞】酒上手

Good drinkers do not drink more than the stomach and liver can handle.
内臓に負担をかけない飲み方がいい飲み方。

飲み過ぎは、臓器に悪影響を与えます

● 内蔵疾患とアルコール

体内に入ったお酒の約90％は肝臓で分解されます。私たちが酔っていい気分になっている時でも、肝臓は黙って働き続けています。

しかし、ガマン強い臓器といわれている肝臓も、絶えずお酒の処理に追われていると、働きが悪くなるのも当然。アルコール依存症の合併症として、約8割の人に何らかの臓器障害が認められると言われており、その中で肝臓障害が最も多く見られます。

● 定期的に健康診断を受けよう

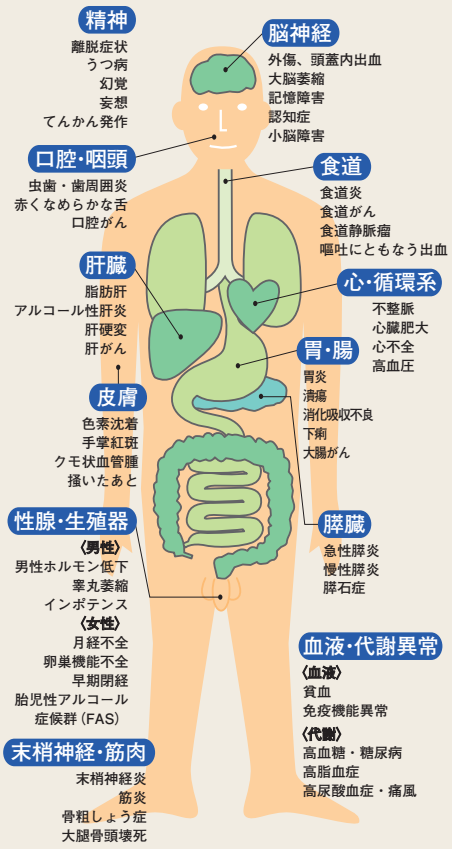
臓器の異常は自分ではなかなか気がつきにくく、気づいた時には悪化している場合が多いようです。しかし、自覚症状がない状態でも体はさまざまなサインを出しています。

こうしたサインをいち早く発見するためにも、また安心してお酒を楽しむためにも、定期的に健康診断を受けるようにしましょう。

● アルコールのがんへの影響

WHO（世界保健機関）のIARC（国際がん研究機関）では、飲酒と発がんの

◆「過剰飲酒」による精神・身体への影響



独立行政法人国立病院機構　久里浜アルコール症センター
樋口　進

関係について再評価を行い(2007年)、アルコール飲料に含まれるエタノールに発がん性があると指摘しています。

飲酒は口腔がん・咽頭がん・喉頭がん・食道がん・肝臓がん・大腸がん・乳がんの原因となることが指摘されています。

● 少量の酒で赤くなる人はがんになりやすい

お酒を飲む習慣がある人は、食道がんになるリスクが高いことがわかってきています。アルコールが体内に吸収されると酵素の働きでアセトアルデヒドが大量に作り出されます。このアセトアルデヒドもまた、がん発症の原因となる物質です。

私たちの体にはアセトアルデヒドを分解するアルデヒド脱水素酵素が備わっているのですが、食道ではその酵素がほとんど働きません。その結果、食道は大量の発がん物質にさらされ続け、がんができてしまうのです。

特にお酒を飲むと顔が赤くなる人、あるいは初めて飲んだ頃に赤くなった人は注意が必要。アルデヒド脱水素酵素の働きが弱い人はリスクが急上昇します。毎日お酒を３合飲んだ場合ではリスクが数十倍に増えるという研究報告もあります。

H

hangover 【名詞】二日酔い

Hangover spoil your morning.
二日酔いの朝はまるで使いものにならない。

二日酔いはなぜ起きる?

● ひとえに飲み過ぎが原因

二日酔いとは、飲み過ぎた翌朝の頭痛、胸焼けなどの不快な症状を指します。これはアルコールを大量に摂取したため肝細胞で有害物質アセトアルデヒドが十分に処理されないことと、お酒による胃・腸の障害、脱水などの複合的な要因によって起こる症状です。二日酔いの場合、肝臓には脂肪が蓄積し、胃腸はアルコール性の急性胃炎、自律神経のバランスが狂うことによる動悸、さらには血中の水分や電解質のバランスの崩れなど、その影響は全身に及びます。

● 二日酔いの対策

二日酔いは、お酒の種類を問わず、アルコール量(純アルコール量)の摂り過ぎによって起こります。予防策は、ひとえに「飲み過ぎない」ことです。これが難しい場合は、せめて夜11時を過ぎたら強いお酒を避け、ウイスキーなどは水割りにして下さい。

いろいろなお酒を代わる代わる飲むいわゆる「チャンポン」も、日頃のペースを失い、飲み過ぎになりやすいので控えた方が賢明です。

飲み過ぎたと思った時は、睡眠と水分を十分にとり、胃に負担をかけないことが大切です。

◆ 二日酔いの予防と対策心得

◎ 予防策

二日酔いの予防策は「自分の適量を守る」ことに尽きます。夜ふけまで飲んだり、深酒は禁物です。また、空腹で飲むとアルコールがすぐに吸収され、悪酔い、二日酔いの原因となります。食べながら飲むようにしてください。おつまみはタンパク質やビタミンを多く含むものを中心に摂りましょう。

◎ 飲み過ぎたら

飲んだアルコールが分解されるまで時間がかかるので、たっぷり睡眠を取るようにします。また、アセトアルデヒドの分解に役立つ糖分やビタミンCを含んだ果物などを摂るのもいいでしょう。

なお「迎え酒」はアルコールの麻酔作用による一時的なごまかしにすぎません。そればかりかアルコール依存症に一歩入っている、と考えられます。

I

ingestion 【名詞】摂取

Eat while you are drinking. The ingestion of food can slow down the absorption of alcohol.
食べながら飲むに限る。食べ物がアルコールの吸収を穏やかにするのだ。

食べながら飲もう！

● 良質のタンパク質とビタミンを

お酒は“食べながら飲むとよい”とよく言われますが、その理由は胃腸の壁、つまり粘膜の上に食物が付着して層をつくり、この防御壁があるために胃を荒らすことが少なく、またアルコールの吸収もゆっくりと進むからです。さらに、食べながら飲むと、お酒を口に運ぶ回数が減り、動作もゆっくりしてくるので、血液中のアルコール濃度がいっぺんに高くなることがありません。食べながら飲むことは、「飲み過ぎ」の予防にもなります。お酒はできるだけ食べながら飲みましょう。

● お酒と睡眠のデリケートな関係

よく「ナイト・キャップ」と称して、寝る前にお酒を飲む人がいます。また、寝つきの悪い人が睡眠薬を使うこともあります。いずれも眠るための手段としての利用ですが、この両者を併用すると、薬の作用が強く出すぎることがあり、危険なので避けて下さい。さらに、寝酒にしても適正な量を守っている間はいいのですが、酒量がいつの間にか増えてしまいアルコール依存症になるケースもあります。日々適正な量を維持するよう心がけましょう。

強い不眠が続く場合は医師に相談することをお勧めします。

J

J curve 【名詞】Jカーブ

The "J curve" shows the right amount of alcoholic intake.
適量飲酒のメリットは「Jカーブ」のデータが示している。

「Jカーブ」が証明する適量飲酒の効用

● 適量飲酒は長生きをもたらす

昔から「酒は百薬の長」と言われますが、これを医学的に裏付けるデータがあります。近年、調査や研究により「適量のお酒を飲んでいる人の死亡率が、全く飲まない人、また大量に飲む人に比べて最も低い」というデータが相次いで発表されています。これには人種や性別、地域条件を越えた共通性が見られます。これはストレス発散などの効用や虚血性心疾患(心筋梗塞、狭心症など)に対する予防効果などが原因と考えられています。

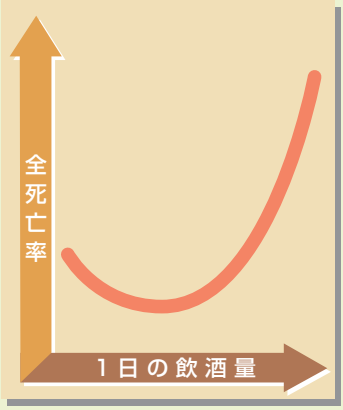
この適量飲酒がもたらす効果を、グラフの形から「Jカーブ効果」と呼んでいます。

● ACSHの調査レポート

お酒の「Jカーブ」効果を検証した調査としてACSH(American Council on Science and Health、米国保健科学協議会)の有力なレポート(1993年6月)があります。ACSHは、各国の医学関係者、研究機関による研究報告を集約、分析した結果、「適量の飲酒は全死亡率を低下させ、健康にプラスである。一方、過度の飲酒は死亡率を大幅に上昇させる」との結論をまとめています。但し、アルコールの許容量には個人差があること、また「適量」の概念があてはまらないケースがあること(アルコール依存症者や薬物乱用者、飲酒運転、未成年者、妊婦、その他)に留意すべき、とも指摘しています。

なお、ACSHによれば、「Jカーブ」のデータは、もともと飲まない人に飲酒を勧めるものではなく、過剰飲酒の人達に適量を推奨するものです。

◆ Jカーブ効果



【注】全死亡率:病気だけでなく、事故、事件を含めたあらゆる原因による死亡率。「全く飲まない」人を基準とした場合の各飲酒量毎の相対的な死亡率をグラフにすると、J型のカーブになる。

K

key 【名詞】カギ、秘訣

A key to good health is to enjoy the right amount of alcohol.
健康のもとは自分の適量をおいしく飲むことである。

カギは善玉コレステロールにあり

● 適度な飲酒が体に良い理由

適量の飲酒が死亡率を低下させるのはなぜでしょうか。それは、死亡原因で大きなウエイトを占める心臓病に対して予防効果があるためと考えられています。アルコールが、心臓疾患を予防する効果のあるHDLコレステロール（善玉コレステロール）のレベルを上げ、LDLコレステロール（悪玉コレステロール）のレベルを下げる働きがあるとされています。この他にもストレスに反応する冠状動脈発作を減少させる働きもあるとされています。

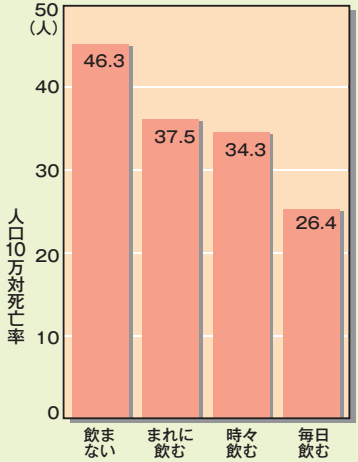
● 適量の目安

一口に「適量」といっても、その量は人によってさまざまです。アルコールの許容量は性別や年齢、体質（日本人は「お酒に弱い体質」の人が44％も存在することに留意すべきです）、その時の健康状態といったさまざまな要素が関係するからです。また、アルコール依存症や薬物乱用経歴のある人など「適量」が存在しない場合もあります。「適量」はこのような要素を十分認識して考える必要があります。日本では、１日の適量はビールなら中びん１本（ウイスキーダブルで１杯、日本酒では１合）と言われています。但しこれは、男性で「お酒に強い」タイプの場合です。

女性の適量は男性の約半分と言われていますが、これは体格差の他、女性ホルモンの影響（女性ホルモンがアルコール分解作用を抑制する、とされます）によるものと考えられています。

◆ 虚血性心臓病*の死亡率とアルコール飲用頻度

＊心筋梗塞、狭心症など



【（社）アルコール健康医学協会「アルコール白書」より】

L

life 【名詞】生命、人生

Drinking moderately gives you a happy life.
適量は幸福な人生をもたらす。

定期検査を受けよう

● 適量のお酒を友に、いい人生をおくる

働き盛りは人生で最も充実した時期ですが、それはまたお酒を飲む機会が増える時でもあり、生活習慣病が忍び寄る時期でもあります。しかし、お酒は適量を上手に飲めば健康を損なうことはなく、むしろ健康にプラスに働きます。ただ適量を毎日超えると、肝臓障害を始めさまざまな身体的故障を生じる可能性が出てきますのでご注意下さい。

お酒を飲む人は年に１～２回、肝臓を中心とした健康診断をお勧めします。自覚症状のある方はもちろん、ない方にも受診してほしいと思います。

● 健康診断はお酒をもっとおいしくする

肝臓は「沈黙の臓器」と呼ばれ、よほど悪くならないと症状が出ません。ですから、お酒を飲む人は、定期的な健康診断を受けるように心がけましょう。採血、検尿だけでなく腹部の超音波検査が有用です。肝臓障害だけでなく、他の生活習慣病（例えば糖尿病、痛風、高血圧など）の存在が判明した場合は、その治療に専念し、飲酒の是非は主治医に判断してもらいましょう。持病に気付かずに飲酒を続けると、病気が悪化する恐れがあります。

◆ 主な肝機能検査

肝機能のチェックにはさまざまな検査があります。主なものは、飲酒を続けると増加するγ-GTP、肝細胞の壊れ具合を診るGOT・GPT検査、胆道系の異常を診るAL-P・LAP、血清に含まれる蛋白質、黄疸の有無を調べる血清ビリルビン検査などです。

一般的にアルコール性の肝臓病ではGOT・GPTの数値が上がります。また、γ-GTPの数値はお酒を多量に飲み続けると上昇し、やめると下がるというように飲酒状況に敏感に反応します。そのため、過剰飲酒者を見つけ、適正飲酒のアドバイスをする際の目安となっています。

M

misunderstanding 【名詞】誤解

Misunderstandings hamper alcoholics from controlling their drinking.
多くの誤解がアルコール依存症を治りにくいものにしている。

依存症の症状

●「探索行動」「精神依存」

お酒は、「依存性」のある物質“アルコール”を含む飲み物です。「依存性」とは、その物質が人に再び物質体験をしたいという欲求を脳の中に起こさせる性質を言います。同じ量であっても、物質体験を繰り返すことにより、その欲求は次第に大きくなっていきます。大きくなった欲求は、お酒では、飲酒を続けるための様々な工夫や努力といった行動に現れます。この行動を「探索行動」と呼び、この行動が起こることを「精神依存」があると言います。初期の精神依存に見られるのは、飲酒の言い訳や理由付け（医師の禁酒の指示に対して勝手な理由を付けて飲酒する）などです。

これが繰り返され、探索行動が高度になると、仕事中など、飲んではいけない状況をかいくぐって飲酒する（隠れ酒）とか、飲酒のために嘘をついたり、家族を脅かしたり、暴言・暴行といった粗暴な行為に出たりします。
「止めるからかえって飲みたくなる」などと家族の制止を逆手にとって飲酒の口実にしたり、子供の貯金箱を壊して飲み代にしてしまったりするのも、精神依存が高度になったときの探索行動です。

アルコール依存症の病勢が進むと、本人ばかりか家族をも不幸に巻き込み、職

◆ **お酒が切れた時の依存症者の症状（退薬症状）**

軽い症状
- 睡眠障害、寝汗、大量の発汗、動悸（自律神経症状）
- イライラ感、不安（情動症状）

重い症状
- 手足や全身の震え
- けいれん発作
- 幻覚（幻視、幻聴）
- 振戦せん妄（手足の震え、錯覚、幻覚、日時や場所の見当識の障害などの複合症状）

場や地域にも様々な不都合を引き起こします。場合によっては生命を脅かすことにもなりかねません。

自分で酒量を減らしたりお酒をガマンできない人に「節度ある飲酒」を求めることは難しいことから、いったんアルコール依存症になると、完全に断酒をしない限り精神依存を断ち切ることは難しくなります。

●「退薬症状」「身体依存」

アルコールには脳の神経活動を抑える働き（抑制効果）があります。アルコール依存症になると、アルコールの影響下に置かれる時間が長くなり、それだけ脳の活動は長時間抑制されます。
このような状態の人が断酒すると、抑制効果に対抗していた神経の過剰活動（「退薬症状」）が現れ、不安感やいらつきが生じたり、吐き気や嘔吐、動悸や発汗、あるいは寝汗や不眠などといった症状が起こります。

これらは軽い場合の退薬症状ですが、退薬症状が重い場合、細かな文字を書くと手や指が震えたり（手指振戦）、てんかん発作と同じ、全身が硬直して意識を失う全身けいれん発作が起きたりします。また、実際には目の前にいない小さな虫が多数見えたり（幻視）、そばにいない人の声が聞こえてきたり（幻聴）する「幻覚」症状を起こすこともあります。

さらに重症な場合、“振戦せん妄”と呼ばれる、“酔いから覚めて2、3日経って、全身に震えが起き、日時や場所を取り違え、幻覚（幻視や幻聴）で精神の異常興奮が起き、周りの制止も聞き入れない特殊な意識障害”が起こることもあります。

このように重い退薬症状が現れる状態を「身体依存」があると言います。

幻覚症状（幻視）の一例

N

nonstop　【形容詞】止まらない

If you are a nonstop drinker, you are one hundred percent alcoholic.
のべつ幕なしに飲み続けるのは、アルコール依存症の終末状態だ。

「止まらない、やめられない」は依存症の終着駅

● 飲酒パターンからみたアルコール依存症

人々の飲酒パターンは下図のように四つに分類できます。「機会飲酒」や適量の「習慣性飲酒」は正常な飲酒状態と言えますが、1回に飲む量が少量であっても、1日に何回も飲むようになると、病的飲酒パターンであり「依存症」とみなされます。酒量も上がり、のべつ幕なしに飲む、いわゆる「連続飲酒」は、アルコール依存症の終末状態です。

お酒を飲むタイプを自己判定し（あるいは周囲の人が判断し）、C・D型（24時間以上体内にアルコールが滞留する状態）への移行を防ぎ、「正常域」を保つように注意する必要があります。

● いろいろな診断方法の工夫

アルコール依存の程度を自己診断する方法として、52〜55ページのような、いろいろな診断方法が工夫されています。また、お酒を飲みはじめたころと現在を比較し、酔いにくくなっていないか、飲酒量が増えていないか、飲酒習慣を見直すことも重要です。

● ブリーフ・インターベンション

飲酒習慣の改善には「ブリーフ・インターベンション（簡易介入）」を活用する方法もあります。ブリーフ・インターベンションとは、依存症となる前の予防を目的とした短時間のカウンセリングのことで、医療センターなどで実施しています。通常は1回〜数回（1回あたり5〜30分）行われ、断酒ではなく減酒を目標とします。

◆ 飲酒の四つのパターン

正常域	A型	**機会飲酒** 宴会や会合など機会があるときだけ飲む。
正常域	B型	**習慣性飲酒** 晩酌や寝酒など習慣的に飲酒する。
アルコール依存症	C型	**少量分散飲酒** 「1人で日常行動の合間に少量を飲む」を繰り返す状態が週に2日以上に渡る。
アルコール依存症	D型	**持続深酩酊飲酒** 「1人で飲んで寝て、起きてまた飲む」を繰り返す状態が週に2日以上に渡る。

【医療法人栗山会　飯田病院：小宮山徳太郎「精神科MOOK　No.30,65」(1994)より作図】

O

obsolete 【形容詞】時代遅れの

Alcoholism can be cured by correcting obsolete, incorrect information.
昔ながらの偏見や間違った知識を改めるだけでアルコール依存症は減少するものだ。

偏見！「依存症は治らない」

● 早期発見、早期の対処が悲劇を防ぐ

アルコール依存症は、いわゆる「アル中」のイメージが強く、“意志や性格の弱い人”、あるいは“生活のだらしない人”がかかるものと思われがちです。しかしこうした誤った認識が治療の機会を遅らせ、症状を進める要因になっています。アルコール依存症は脳の仕組みに関係する「病気」であり（P.24参照）、お酒の飲み方を誤ると誰にでも起こりうるものであることを理解することが、予防や治療の大切な第一歩です。そして適切な治療を受けることで回復できるのです。病院や保健所などへ早めに相談することが、家族や職場を巻き込んだ悲劇を防ぐことにつながります。

なお、’99年のアルコール大量飲酒者（純アルコール換算1日120g＊以上）の数は、全国で約227万人と推定されていました。これは飲酒人口の約3%に当たります。
（＊純アルコール量に関してはP.10を参照）

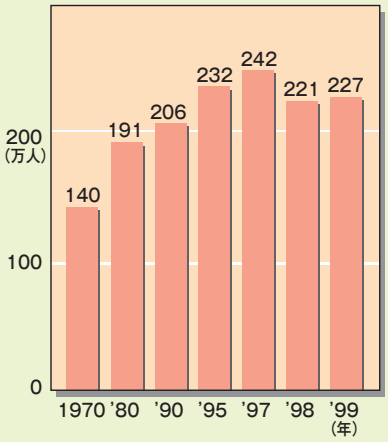
● 予防は「適量」あるのみ

依存症の治療は先ず「断酒」です。一度依存症になると、一定期間の断酒ではなく、多くの場合、一生断酒が必要となります。また、せっかくの断酒中に1滴でも飲むと、あっという間に、元の状態に逆戻りしてしまうことがよくあります。

適量のお酒は心身にプラスとなりますが、過度の飲酒を続けると、このように一生お酒の飲めない体になってしまう危険があります。

依存症の予防は「適量」あるのみです。依存症の治療を行っている自助グループとして、各地の断酒会、AA（アルコホーリクス・アノニマス）があり、全国的に活動しています。

◆ アルコール大量飲酒者数の推移



【厚生労働省作成「我が国の精神保健福祉」（監修ー精神保健福祉研究会）平成16年度版より（WHO計算方式による推計）】
2000年以降は、このような調査は行われていません。

P

pregnant 【形容詞】妊娠している

Pregnant women should realize thier pre-born children are also underaged.
妊娠中の女性はお腹の赤ちゃんも未成年者であることを知るべきだ。

お腹の赤ちゃんも立派な「未成年者」

● 妊娠中の飲酒は絶対にダメ

未成年者の飲酒は法律で禁じられていますが、これは、発達途上にある未成熟の心身にアルコールが悪影響を及ぼすからです。これと同じく、妊娠中の女性に飲酒は禁物です。妊娠中に摂取したアルコールは、胎盤を通って直接胎児に運ばれるからです。妊娠中の飲酒は、場合によっては「FAS」(Fetal Alcohol Syndrome 胎児性アルコール症候群)を引き起こすこともあります。FASの赤ちゃんにみられる障害としては、発育障害、知能障害、顔貌異常などがあります。

お腹の赤ちゃんも立派な「未成年者」なのです。妊娠中のママは生まれてくる赤ちゃんのために、お酒は絶対に飲んではいけません。

なお、今のところFASと飲酒量の関係は明らかになっていませんが、「妊婦に安全な酒量はない」と考えるべきです。

また、妊娠中だけでなく、母乳を通じて赤ちゃんにアルコールの害が及ぶ危険がある授乳期間中も、お酒を避けるべきです(P.45に関連資料)。

Q

qualm 【名詞】不安

Qualm and worry trigger alcoholism in women.
不安や悩みが女性のアルコール依存症への引き金になる。

不安や悩みが大きな要因

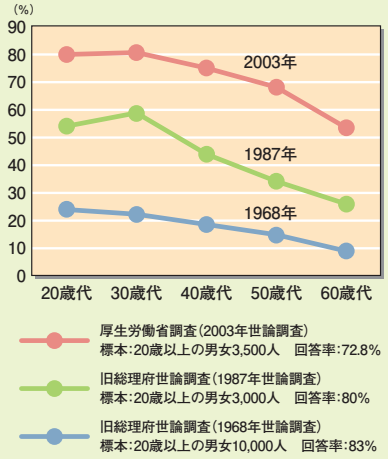
● 増加する女性の依存症患者

飲酒機会の増加に伴い、アルコール依存症になる女性が増えています。全国のアルコール依存症治療施設11か所で行った調査によると、1997年から2007年の10年間に女性の新規受診者数は約1.5倍に増え、依存症患者全体に占める割合も15.0％から18.6％へと増加しています。女性の場合、男性よりも短期間にアルコールの害を受けやすく（「男性の半分の量、半分の期間」とのデータもあります）、治療後の経過も思わしくありません。その理由は、女性ホルモンがアルコールの分解作用を抑制するためと考えられています。

● 心理的要因が大きい女性の依存症

「キッチンドリンカー」という言葉がありますが、女性がアルコール依存症になるきっかけは、失恋、夫婦間の葛藤、嫁姑の関係、子育てなど、心理的要因が多いとされています。女性が抱える心の障害の背景には、家庭内外における立場や役割といった、女性を取り巻く社会的な環境も大きく影響しています。こうした心理的、社会的背景が、依存症治療後の経過が良くない傾向の、一つの原因とも言えるでしょう。心の葛藤からお酒に走り、依存症に陥ることのないようにくれぐれも注意していただきたいと思います。

◆ 女性の年齢別飲酒率の推移



【特定非営利活動法人ASK「妊娠とアルコール」より】

R

retirement　【名詞】退職

Solitude after retirement triggers alcoholism.
退職後のアルコール依存症は孤立感が引き金になりやすい。

第二の人生を楽しむために

● 高齢者の依存症

高齢者のアルコール依存症が増えています。高齢者が依存症になるきっかけは、生きがいの喪失や配偶者を失った悲しみなど、寂しさや孤立感が大きな要素となっています。また、退職によるライフスタイルの変化で時間を持て余し、昼間から飲み始めてコントロールできなくなるケースもあるようです。

高齢になってから依存症になった場合にもやはり、肝臓障害や末梢神経炎などの身体合併症を引き起こします。

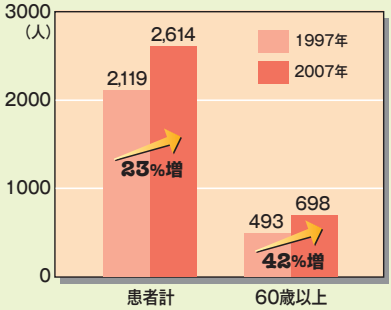
依存症に陥らないためには、若い時から適正飲酒を身につけておくことが大切ですが、体を動かしたり趣味を楽しむなど、日々の過ごし方を充実させていくことで、きりなく飲み続けることを防ぐことも大切です。

● 若い時よりも酒量を減らそう

一般に高齢になるほど、アルコールの代謝能力が低下し、酒量も減少します。しかし、中には代謝機能が低下したことに気付かず、若い時からの酒量を続けている人がいますが、この状態を続けていると臓器に障害を起こしやすくなります。

ですから、若い時よりも酒量を減らす必要があります。在職時には定期健診があった方も、退職後はこうした機会が減ります。自ら進んで健康診断を受け体調をチェックしておくことで、安心してお酒を楽しむことができるのです。

◆ アルコール依存症の新規患者の推移



厚生労働省研究班調べ（全国11の専門病院を受診したアルコール依存症の新規患者数）

◆ 高齢者への飲酒アドバイス

1　今までの調子で飲まない
2　昼間から飲まない
3　一人で飲むお酒は控えめに
4　家族のアドバイスには耳を傾ける
5　薬とは一緒に飲まない
6　肝臓などの検査を定期的に受ける

【(社)アルコール健康医学協会「退職後のお酒との付き合い方」より】

S

stress　【名詞】ストレス

Good drinkers know how to eliminate stress.
いい飲み方はストレス解消にもなる。

お酒はストレス状態を緩和させる

● ストレスって何？

「ストレス」とは、心身に加わった外的刺激に対して生体が起こす生理的な反応（緊張状態）であり、生きてゆくための活力を与えるという点では人間に必要なものです。しかしストレス状態が続くことは、当然身体によくありません。ではどう対処したらいいのでしょうか。

先ず何にストレス反応しているかを正確に知ることです。自分勝手に推測した事態に対してストレス反応している場合が多いので、ストレスの原因を正確に知ることが第一です。次にその原因（ストレッサー）が明らかになったら、これをどう処理するかを考えます。これには二つの方法があります。原因そのものを取り除く努力をするか、あるいは自分の力ではどうにもならないことは気にしない方向に気持ちを切り替え、気分一新を図ることです。必要以上に過剰適応しようとすると、逆にストレスレベルを上げてしまいます。

● ストレスとお酒

適量のお酒は心身の緊張を和らげ、ストレス発散に効果的と言われます。またこのストレス発散効果が、ストレスが原因で起こる病気の予防にも役立っていると考えられます。但し、お酒だけに頼ってストレスを発散しようとすると、身体に障害が生じたり、アルコール依存症になることもありますので、注意が必要です。

T

taboo 【名詞】タブー、禁制

Drinking alcohol is a taboo in some countries.
飲酒がタブーの国もある。

タブーに出るお国柄

● 国によって異なる飲酒の法律

世界の国々を見ると各国の風土や文化、宗教などにより、飲酒に関する法律もさまざまです。若年者の飲酒は多くの国々で禁止されています。その一方で、宗教によって大人の飲酒を禁止している国もあります。サウジアラビアなど国外からお酒を持ち込むだけでも罰せられる国もありますので、旅行の際は注意が必要です。また、アメリカでは、公道を酔っ払って歩いているだけで法律違反となる地域があります。

● 「節度ある飲酒」は法律規定！ 飲酒の強要も行うべからず

あまり知られていませんが、日本には「過度の飲酒」を戒める法律があります。「酒酔い防止法」(「酒に酔って公衆に迷惑をかける行為の防止等に関する法律」昭和36年施行)がそれで、第２条では次のように規定しています。「すべて国民は、飲酒を強要する等の悪習を排除し、飲酒についての節度を保つように努めなければならない」。

この法律の目的は「…過度の飲酒が個人的および社会的に及ぼす害悪を防止し…」(第１条)とされています。機会をみて法文を一度お読みいただきたいと思います。

◆ 各国の法定飲酒年齢

国　名	法定飲酒年齢		
	ビール	ワイン	蒸留酒
イタリア、スペイン、フランス	16歳		
ドイツ	16歳	16歳	18歳
イギリス	ビール、シードル（リンゴ酒）などで食事を伴う場合は16歳、その他は18歳		
オーストラリア、チェコ、デンマーク、ブラジル、シンガポール、ニュージーランド、ポルトガル	18歳		
ノルウェー	18歳	18歳	20歳
カナダ	19歳（一部の州では18歳）		
日本	20歳		
アメリカ、韓国、エジプト	21歳		
サウジアラビア、イラン	宗教的戒律にのっとり、飲酒自体を禁止		

U underage 【形容詞】未成年者の

Underage drinking is prohibited because it dose harm to youngsters] growth.
未成年者の飲酒が禁止されているのは子供には身体に悪いからだ。

お酒は大人の飲み物

● 未成年者飲酒禁止法

日本では「未成年者飲酒禁止法」によって、20歳未満の飲酒が禁じられています。同時に、「親権者には未成年者の飲酒を抑止する義務と責任がある」としています。また、酒類を扱う業者は、未成年者が飲むと知っていて、未成年者に酒類を売ったり、与えたりした場合、罰せられます。

さらに酒税法の規定により、酒類の販売免許が取り消されることもあります。

この「未成年者飲酒禁止法」の特徴は、飲酒した未成年者本人が罰せられるのではなく、周りの大人の責任、とされていることです(P.42参照)。

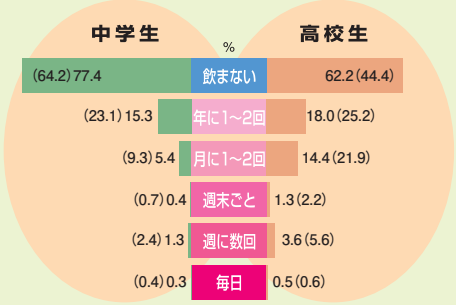
● 初飲の動機は“親の勧め”

「未成年者飲酒禁止法」の目的は、未成年者をアルコールの害から守ることにあります。「酒は百薬の長」と言われ、適量のお酒は大人には有益なものですが、未成年者は心身共に発達段階にあり、アルコール分解能力も大人に比べて未熟なため、脳細胞への悪影響(P.40〜41参照)、性ホルモンを産出する臓器の機能抑制など、成長期にある十代の心身にとって飲酒はマイナスとなります。最近の調査によると、中学生の23%、高校生の38%が「飲酒経験あり」となっており、若年のアルコール依存症につながるとして、将来への危険性が指摘されています。

なお、未成年者の初飲動機で最も多いのは“家族の勧め”という調査結果もあります。本人の自覚はもとより、周囲の大人たちも未成熟な心身へのアルコールの害をきちんとわきまえ、未成年者の飲酒を防止することが必要です(P.43〜44参照)。

お酒は「大人の飲み物」です。

◆ 中学生・高校生の飲酒経験



※（　）内は2004年度の数値
2009年度「未成年者の喫煙・飲酒状況に関する実態調査研究」より

V

victim 【名詞】犠牲者

Drunken driving leaves a lot of victims in its wake.
酔っ払い運転は轍（わだち）のあとに多くの犠牲者を残す。

犠牲者が後を絶たない飲酒運転

●「飲んだら乗るな。乗るなら飲むな」

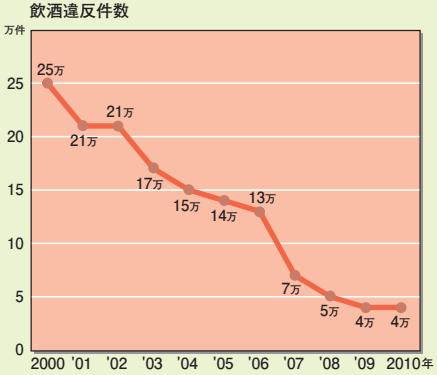
飲酒運転は法律で禁止（「道路交通法」第65条）されているにも拘らず、後を絶ちません。1年間の飲酒運転の取締り件数は約4万件（2010年、「酒酔い」と「酒気帯び」との合計）、また、飲酒運転による死亡事故は年間約300件発生しています。飲酒すると、「認知」「判断」「運転能力」のすべてが低下するため重大事故に直結する危険が高く、車を運転する人は絶対にお酒を飲むべきではありません。

なお、アルコールの影響により正常な運転ができないおそれがある状態での運転＝「酒酔い運転」の罰則は「5年以下の懲役または100万円以下の罰金」、行政処分上の点数は35点で、1回の違反で直ちに免許取消しとなります。また、政令で定める程度以上のアルコールが体内にある状態での運転＝「酒気帯び運転」でも「3年以下の懲役または50万円以下の罰金」、行政処分上の点数は13～25点で、13点で免許停止、25点で免許取消となります。

さらに運転者だけでなく、「酒酔い運転」や「酒気帯び運転」を命じたり、容認した者も、同等の処分を受けます。運転することがわかっている人に、酒類を提供したり、勧めたりすることも禁止されています。

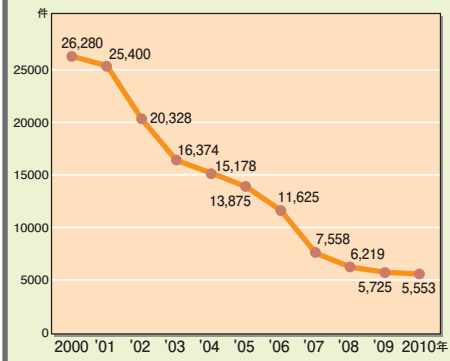
（道路交通法についてはP.46～48参照）

◆ 飲酒運転取り締まり件数（全国）



【警察庁】

◆ 飲酒運転による交通事故件数（全国）



【警察庁】

● 酒酔い運転はなぜ危険か

飲酒により血中のアルコール濃度が高まると、身体に次のような影響が生じます。

(1)中枢神経がマヒし、運動機能が低下する(→ブレーキ、ハンドル操作が遅れる)
(2)理性、自制心が低下する(→運転が乱暴になり、スピードを出しがちになる)
(3)視野が狭くなる
(4)集中力が低下する
(5)身体の平衡感覚が鈍る

特に運転は、瞬時に複数の動作が必要となることがあります。複雑な動作ほど、アルコールの影響を受けやすく、ほんの少しのお酒でも、とっさの対応ができなくなってしまいます。

個人差はありますが、たとえば、集中力とともにスピードや正確さが求められる動作については、ビール中びん1／4程度の酒量でも、その影響が現れるとの報告もあります。

飲酒運転による事故形態には次のようなものがあります。(1)カーブを曲がり切れず、路外に飛び出し、ガードレール、電柱等に衝突する(単独事故) (2)横断中の歩行者を見落とし、跳ね飛ばす(「車対人」の事故) (3)信号を無視し、あるいは交差点に気付かず、出合い頭に衝突(「車対車」の事故) (4)ハンドル操作を誤り、対向車と正面衝突(「車対車」の事故)

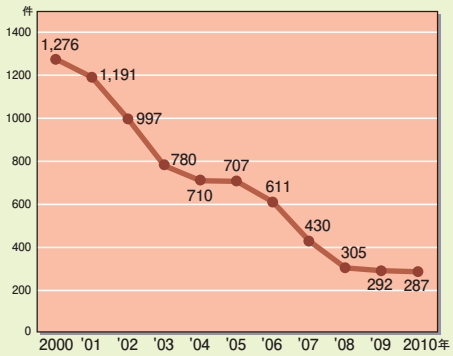
このように、飲酒運転をすると本人だけでなく、他人をも悲劇に巻き込む事故を起こす可能性が高まります。

また、こうした事故は「アルコールの消失時間」を知らずに引き起こされるケースが多くあります。

(アルコールの消失時間はP.10、P.49を参照)

アルコールは一度体内に入ると自分でコントロールすることはできません。お酒を飲んだときはどんな理由があっても、絶対に運転してはいけません。

◆ 飲酒運転による死亡事故発生件数(全国)



※ 原付以上運転者(第1当事者)　【警察庁】

W

wonderful 【形容詞】素晴らしい

Man and alcohol have created wonderful beverage cultures.
お酒はこれまでいくつかの素晴らしい文化を創造してきた。

素晴らしい日本の飲酒文化

● 日本人とお酒の付き合い

日本人とお酒の付き合いは古く、すでに縄文時代にお酒が造られていた、との説もあります。そして、昔からお酒が神棚への供え物として、また「清め」の儀式に用いられてきたことは広く知られているところです。日本の飲酒文化は、こうした背景を軸に、さまざまな生活場面や儀式によって、豊かに育まれてきました。

● お酒の文化を追求してきた日本人

日本人は、古くから「お酒との良き付き合い方」を考えてきた国民でもあります。室町時代の狂言「餅酒」、貝原益軒の「養生訓」、江戸時代の随筆などを集めた「百家説林」などに日本人の飲酒観を見ることができます。また、足利時代に起こったといわれる「酒道」の基本精神は「酔っ払うのを目的とするな、酒をもっと優雅で素晴らしいものにしよう」というものでした。お酒を良き友とし、生活を潤いのあるものにしていこうとした先人たちの目には、過剰飲酒やイッキ飲みの問題は嘆かわしく映るに違いありません。

◆ 飲酒の十徳

「百家説林」より	狂言「餅酒」より
一、礼を正し	一、独居の友
二、労をいとい	二、万人和合す
三、憂を忘れ	三、位なくして貴人と交わる
四、鬱をひらき	四、推参に便あり
五、気をめぐらし	五、旅行に慈悲あり
六、病を避け	六、延命の効あり
七、毒を消し	七、百薬の長
八、人と親しみ	八、愁いを払う
九、縁を結び	九、労を助く
十、人寿を延ぶ	十、寒気に衣となる

(注).「労をいとい」「労を助く」……疲労回復の効。
「鬱をひらき」「愁いを払う」……精神安定、ストレス解消の効。

【小泉武夫「酒の功罪」、(社)アルコール健康医学協会「お酒と健康 vol.15」より】

X

Xmas 【名詞】クリスマス

Wine and cheese are indispensable for Xmas dinner.
ワインとチーズはクリスマス・ディナーには欠かせない。

お酒と宗教

● クリスマスにはなぜシャンパンを飲むの？

クリスマスにつきもののお酒といえばシャンパン。ところで何故シャンパンなのでしょうか。シャンパンは、フランスのシャンパーニュ地方でつくられるスパークリングワイン（炭酸ガス入りワイン）のこと。ワインはキリスト教ではキリストの血の象徴であり、聖なるものとして位置づけられています。このため、キリストの生誕祭であるクリスマスの日にワインの一種であるシャンパンを飲み、祝うというわけです。

● 酒をもたらす恵みの神

お酒の原料の多くは、主食である穀物あるいは果実です。これらが豊かに実ってこそ、はじめておいしいお酒をつくることができます。そのために、麦を原料とするビールにはさまざまな守護神がまつられています。その第一人者が「ガンブリヌス」。ビールの杯を片手に、頭には大麦の穂でつくった冠を戴くガンブリヌスに、古代ドイツの人々は限りない畏敬の念を抱いていました。ワインの神として有名な「バッカス」は古代ギリシャの神様ですが、ぶどう酒の神であるとともに、豊穣の神でもありました。

ビールの神　ガンブリヌス王

ワインの神　バッカス

Y

yum-yum 【間投詞】美味しい

"Yum yum" describes dishes prepared with love.
おいしい料理は愛情あってこそだ。

おいしい料理のパートナー

● おいしい食卓の友

フランス料理、ドイツ料理、ロシア料理、中国料理、日本料理…世界各地にそれぞれ特有の料理があり、それぞれにワイン、ビール、ウォッカ、老酒等、相性のいいお酒が存在します。お酒と料理は、とても深く、いい関係にあります。適度なお酒は食欲を増進させ、料理の味を引き立たせてくれると言われています。またお酒は、リラックスしたムードをつくり、なごやかな食卓をも演出してくれます。つまり、お酒と料理の絶妙なアンサンブルが、その国、その土地にふさわしい食文化、飲酒文化を豊かに育ててきたというわけです。

● 滋味豊かなビール

食を進め、料理と食卓に色彩りを添えるお酒。中でもビールは、爽快な苦みと炭酸ガスによって食欲増進に大いに効果があると言われています。また、ヨーロッパではビールは「液体のパン」と言われますが、ビールには必須アミノ酸を始め、ビタミンB群、ミネラルその他の栄養分が含まれています。これらは主に原料である麦芽（もとは大麦）に由来するものです。なお、ビール特有の苦味はホップによるものです。

同じお酒でも、国や地域によってさまざまなタイプがあります。ワインの種類の豊富なことはよく知られている通りです。 国内、また海外旅行の時など、旅先でその土地独特のおいしいお酒を発見し、新しい味に巡り逢うのも、旅の大きな楽しみの一つです。

Z

zenith 【名詞】絶頂、頂点

Euphoria reaches a zenith as alcohol reduces tension and enhances relaxation.
緊張がほぐれ、リラックスすると幸福感は最高になる。

活気にあふれた酒席のひととき

● コミュニケーションツールとしてのお酒

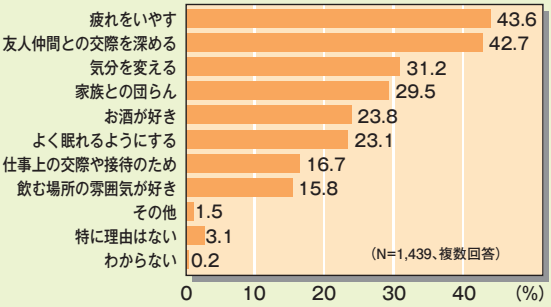
いつもより会話の弾むことが多いお酒の席。お酒は人々のコミュニケーションを円滑にする重要なツールとして大いに活用されています。新しい年を迎えて祝う時も、一年間を締めくくりつつ仲間と語り合う時も、よくお酒が飲まれます。また、結婚式での三々九度において、お酒が大切な役割を果たしているように、冠婚葬祭のいろいろな場面で、お酒は重要な役割を担っています。

● 適量は良き人生のパートナー

人と人とを結び、コミュニケーションを円滑にしてくれるお酒。適度に飲めば健康にも良く、私たちの暮らしを豊かなものにしてくれます。しかし、度を過ぎた飲み方や誤った付き合い方をすれば、逆に予期せぬマイナスを招き、本人だけでなく周りの人をも苦しめます。このようなトラブルは、お酒についての正しい知識を持つことによって未然に防ぐことができるものです。

これまでご紹介してきたとおり、お酒との付き合い方を正しく理解していただき、人生の良きパートナーとして末永く愛していただきたいと思います。

◆ 飲酒の理由



【総理府広報室「日本人の酒とたばこ」(1987)より】

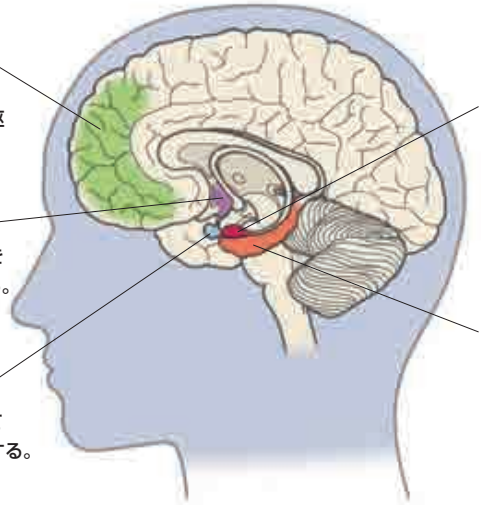
アルコールは未成年者の「脳」に悪影響を与えます。

■ 人格形成にゆがみが出ることがあります。

人間の脳の「前頭前野」は脳の司令塔といわれ、理性的な判断の中枢です。一方、「扁桃体」は感情の中心といわれています。この「前頭前野」と「扁桃体」は片方が活発に働いていると、もう片方は働きが弱くなる逆相関の関係にあります。成人は、恐怖や怒り、好き嫌いといった感情は理性の中心といわれる「前頭前野」に依存していますが、未成年者は「扁桃体」に依存しています。ですから、思春期には物事の判断や意思決定が感情的に偏る傾向があります。

アルコールは「前頭前野」や「扁桃体」の脳細胞にダメージを与え、未成年者の人格形成に大きな影響を及ぼします。

脳のしくみ



■ 記憶力が低下する可能性があります。

脳の中で記憶力をコントロールしているところを「海馬」といい、ここに新しい記憶が常に蓄えられていきます。アルコールはこの「海馬」の神経細胞に障害を与え、記憶機能を低下させてしまうことがわかっています。特に未成年者の場合は、その影響を強く受けます。また、若いうちに大量に飲酒をすると飲酒をしていない人に比べて「海馬」の容量が小さくなってしまいます。

■ 性機能の発達に影響が出ることがあります。

思春期には、脳の「視床下部」からの伝達物質が「下垂体」に働きかけホルモンを放出させます。そのホルモンが精巣や卵巣に伝わることで、精巣や卵巣から性ホルモンが放出されます。子どもから大人への成長が始まる前にアルコールを飲むと、この「視床下部」に影響を与え、性ホルモンが正常に放出されずに、体毛が生える、胸がふくらむ、声がわりをする、といった第二次性徴が未発達になることがあります。

STOP! 未成年者飲酒 プロジェクト

未成年者飲酒は子どもたちだけの責任ではありません。大人が未成年者飲酒の問題を正しく理解し、社会全体で取り組んでいく必要があります。

ビール会社５社で構成するビール酒造組合では、「STOP! 未成年者飲酒 プロジェクト」を立ち上げ、未成年者の飲酒を防止する運動を展開しています。

http://www.stop-underagedrinking.com/

「未成年者飲酒禁止法」（大正一一年三月三〇日 法律第二〇号）

〔P33関連資料〕

施行　大正一一・四・一
最終改正　平成一三年一二月一二日　法律第一五二号

第一条【未成年者の飲酒禁止】満二十年ニ至ラサル者ハ酒類ヲ飲用スルコトヲ得ス

㈪　未成年者ニ対シテ親権ヲ行フ者若ハ親権者ニ代リテ之ヲ監督スル者未成年者ノ飲酒ヲ知リタルトキハ之ヲ制止スヘシ

㈫　営業者ニシテ其ノ業態上酒類ヲ販売又ハ供与スル者ハ満二十年ニ至ラサル者ノ飲用ニ供スルコトヲ知リテ酒類ヲ販売又ハ供与スルコトヲ得ス

㈬　営業者ニシテ其ノ業態上酒類ヲ販売又ハ供与スル者ハ満二十年ニ至ラザル者ノ飲酒ノ防止ニ資スル為年齢ノ確認其ノ他ノ必要ナル措置ヲ講ズルモノトス

第二条【没収・廃棄】満二十年ニ至ラサル者カ其ノ飲用ニ供スル目的ヲ以テ所有又ハ所持スル酒類及其ノ器具ハ行政ノ処分ヲ以テ之ヲ没収シ又ハ廃棄其ノ他ノ必要ナル処置ヲ為サシムルコトヲ得

第三条【罰則】第一条第三項ノ規定ニ違反シタル者ハ五十万円以下ノ罰金ニ処ス

㈪第一条第二項ノ規定ニ違反シタル者ハ科料ニ処ス

第四条【代位責任・営業者の責任】法人ノ代表者又ハ法人若ハ人ノ代理人、使用人其ノ他ノ従業員が其ノ法人又ハ人ノ業務ニ関シ前条第一項ノ違反行為ヲ為シタルトキハ行為者ヲ罰スルノ外其ノ法人又ハ人ニ対シ同項ノ刑ヲ科ス

附　則

本法ハ大正十一年四月一日ヨリ之ヲ施行ス

附則（平成一三年一二月一二日　法律第一五二号）抄

（施行期日）

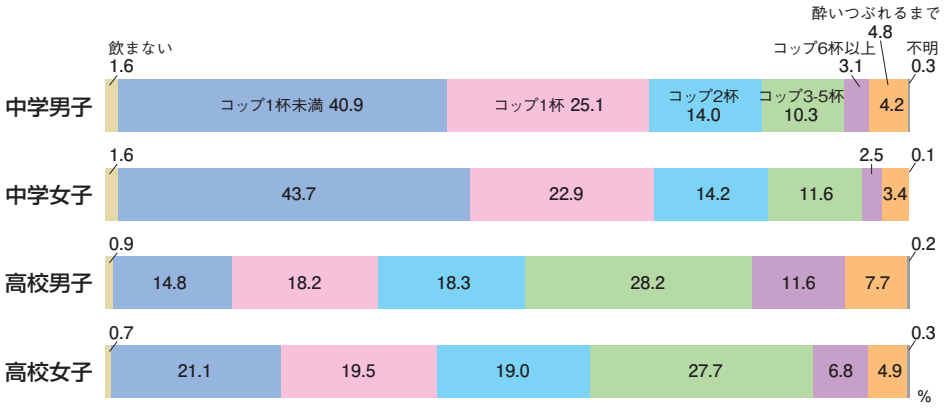
1　この法律は、公布の日から施行する。

未成年者の飲酒実態 ❶

〔P33 関連資料〕

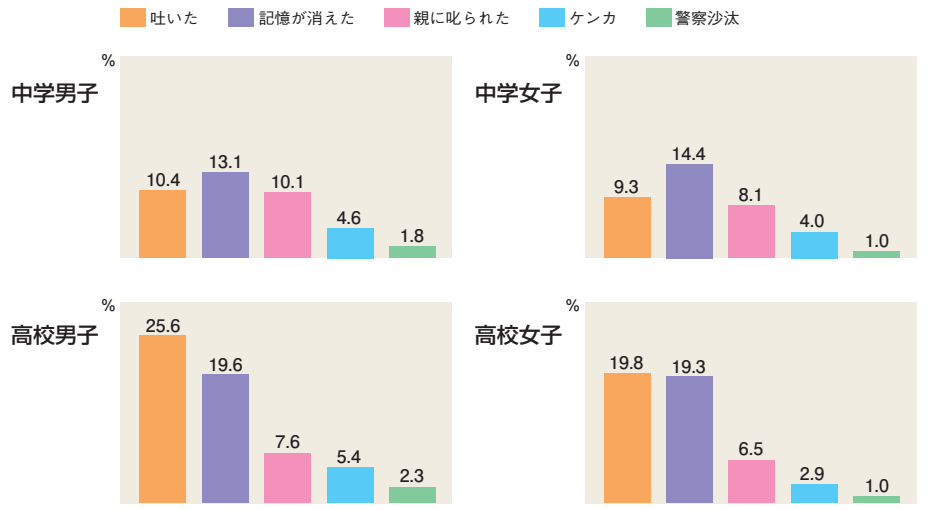
■ 未成年者の１回あたりの飲酒量

調査をした日から遡って30日間で1日以上飲酒をした者が対象



■ お酒を飲んで失敗した経験

調査をした日から遡って30日間で1日以上飲酒をした者を100%とした場合の割合

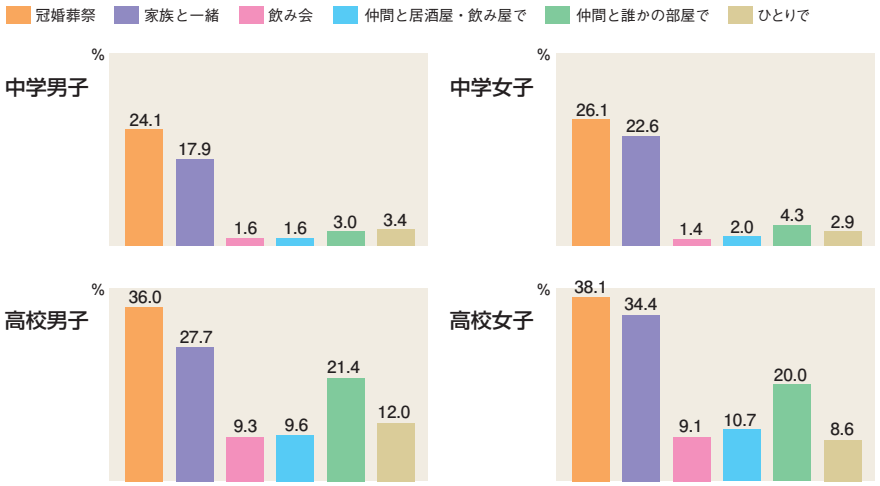


未成年者の飲酒実態 ❷

〔P33 関連資料〕

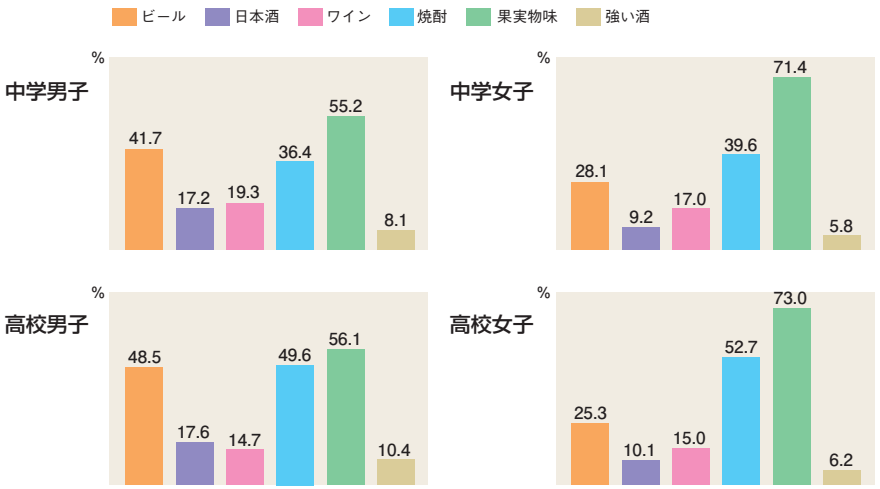
■ 場面別の飲酒経験

調査対象全員を100%とした場合の割合



■ 飲む酒の種類

調査をした日から遡って30日間で1日以上飲酒をした者を100%とした場合の割合

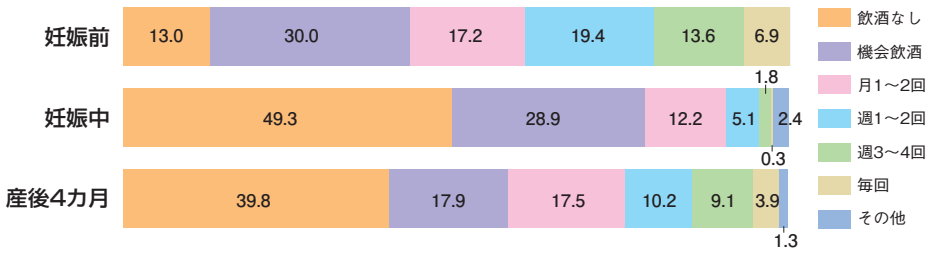


【グラフはいずれも、2009年度「未成年者の喫煙・飲酒状況に関する実態調査研究」より】

妊産婦の飲酒の実態

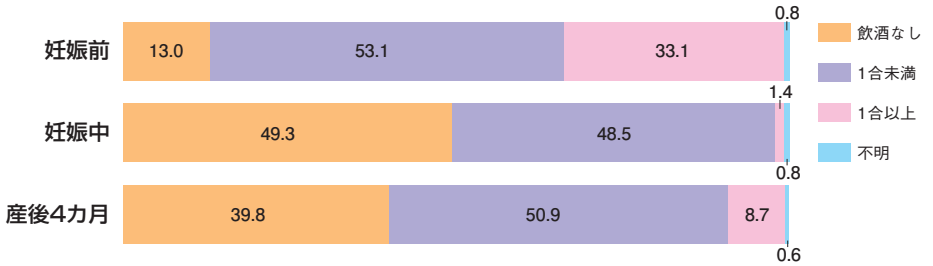
〔P.28 関連資料〕

■ 妊娠前・中・後の飲酒頻度



妊娠中1度でも飲酒した人　50.7%　　習慣飲酒　7.2%　　毎日飲酒　0.3%

■ 妊娠前・中・後の１回の飲酒量



妊娠中、1回に1合以上飲酒　1.4%

■ 妊娠前・中・後の飲酒理由

	妊娠前		妊娠中		産後４カ月	
１位	ほっと一息	46%	少量なら大丈夫だと思った	36%	ほっと一息	60%
２位	おいしいから	45%	ほっと一息	34%	ストレス解消	40%
３位	交流のため	39%	おいしいから	25%	おいしいから	24%
４位	ストレス解消	25%	交流のため	20%	夫の誘い	13%
５位	仕事のつき合い	20%	ストレス解消	16%	自分へのご褒美	12%

【このページのグラフはいずれも「2002年神奈川県内福祉保健センター「妊産婦の飲酒に関する調査」より／4カ月健診時　N＝870人」

刑法および道路交通法について

（平成21年12月現在）

〔P.34 関連資料〕

■ 刑法

危険運転致死傷罪

刑法　第208条の2第1項より

「アルコール又は薬物の影響により正常な運転が困難な状態で自動車を走行させる行為」
上記の行為により人を負傷させた者は15年以下の懲役、
人を死亡させた者は1年以上の有期懲役で、最長20年の懲役となる。

（平成19年6月12日施行）

■ 道路交通法

● 罰則（平成21年6月1日施行）

酒酔い運転

まっすぐ歩けないなど、酔った状態で運転すること

罰則……5年以下の懲役又は100万円以下の罰金
違反点……35点
行政処分…免許取消

酒気帯び運転

酒に酔った状態でなくても、一定基準以上のアルコールを体内に保有して運転すること

罰則……3年以下の懲役又は50万円以下の罰金
違反点……体内アルコール濃度が呼気１R中0.25mｇ以上の場合25点、0.15mｇ以上0.25mｇ未満の場合13点
行政処分…免許取消（25点）、免許停止（13点）

● 自転車の飲酒運転

自転車（軽車両）も酒酔い運転の場合は罰則が適用されます。

● 違反点

「酒気帯び」を伴う違反行為の違反点（一部抜粋）

違反行為			点数 呼気1ℓ中のアルコール濃度 0.15mg以上0.25mg未満	0.25mg以上
無免許運転			20	23
大型自動車等無資格運転			13	19
仮免許運転違反			13	19
無車検運行			9	16
無保険運行			9	16
速度超過	50km以上		13	19
	一般道	30km以上50km未満	9	16
	高速道等	40km以上50km未満	9	16
		30km以上40km未満	8	15
	25km以上30km未満		8	15
積載物重量制限超過	10割以上	大型等	9	16
		普通等	8	15
	5割以上10割未満	大型等	8	15

上記以外の「酒気帯び」を伴う違反行為の違反点は、アルコール濃度が呼気1R中0.25mg以上の場合は25点、0.25mg未満の場合は14点となります。

● 飲酒検知拒否

3カ月以下の懲役又は50万円以下の罰金

（平成19年9月19日施行）

■ 呼気中のアルコール濃度と血液中のアルコール濃度の関係

警察の検問では医療行為にあたる血液検査を行えないため、呼気中のアルコール濃度を測定して、酔いの程度を調べています。
違反となる呼気中のアルコール濃度を血液中のアルコール濃度に置き換えると、次の表のようになります。
たとえば、缶ビール１缶（350ml）の飲酒量で、酒気帯び運転になります（下記算出方法参照）。酔いの状態でいう爽快期くらいでも、運転には非常に危険だと見なされています。また、アルコールの消失には意外に多くの時間を必要とすることを知っておきましょう（詳しくはP49、P50参照）。

呼気1ℓ中	0.15mg以上	0.25mg以上
血液1mℓ中	0.3mg以上 （0.03%以上）	0.5mg以上 （0.05%以上）

（ご注意）
上記の表は、違反にならない飲酒量を示したものではありません。飲酒運転の取締りの基準がいかに厳しいものかをご理解いただくためのものです。実際には上記の半分の量（血中アルコール濃度0.15mg/P、呼気1ℓ中0.075mg）でも運転に関わる能力に影響が出ることがわかっています。運転する時は、お酒を一滴も飲んではいけません。

血中アルコール濃度の算出方法（目安）

$$\text{血中アルコール濃度(\%)} = \frac{\text{飲酒量(m}\ell\text{)} \times \text{アルコール度数(\%)}}{\text{※ 833} \times \text{体重(kg)}}$$

■ 体重60kgの人が缶ビール1缶（350mℓ）を飲んだとすると

$$\text{血中アルコール濃度(\%)} = \frac{350\text{(m}\ell\text{)} \times 5\text{(\%)}}{\text{※ 833} \times 60\text{(kg)}} = 0.035\text{(\%)}$$

※ 833は係数です

■ 同乗者や酒を勧めた人も処罰されます

新しく公布された法律では、飲酒運転をしたドライバーだけでなく、同乗者や一緒に飲んだ仲間、さらには酒を提供した飲食店も共犯として厳しく処罰されることになりました。

社会全体が飲酒運転に厳しい目をむける中、他人ごととは考えないで、同行される方々の行為にも注意を払いましょう。

● ハンドルキーパー運動

「ハンドルキーパー運動」とは、自動車で飲食店に来て飲酒する場合、お酒を飲まない人（ハンドルキーパー）を決めることで、飲酒運転を防止しようとする運動です。ベルギーで発祥した後、オランダに渡り「ボブ運動」の名で定着しました。日本版「ボブ運動」として、全日本交通安全協会が「ハンドルキーパー運動」の名を付けて実施しています。

ハンドルキーパー

● 運転者の周辺者に対する罰則 （教唆犯の場合は運転者本人に同じ。）（平成19年9月19日施行）

車両提供

酒気を帯びていて飲酒運転をするおそれのある者に対して車両を提供した場合

【提供した運転者が酒酔い運転をした場合】
5年以下の懲役又は100万円以下の罰金

【提供した運転者が酒気帯び運転をした場合】
3年以下の懲役又は50万円以下の罰金

酒類提供

酒気を帯びていて飲酒運転をするおそれのある者に対して酒類を提供した場合

【提供した運転者が酒酔い運転をした場合】
3年以下の懲役又は50万円以下の罰金

【提供した運転者が酒気帯び運転をした場合】
2年以下の懲役又は30万円以下の罰金

要求・依頼しての同乗

あらかじめ運転者が酒気を帯びていることを知りながら同乗した場合

【運転者が酒酔い運転をした場合】
3年以下の懲役又は50万円以下の罰金

【運転者が酒気帯び運転をした場合】
2年以下の懲役又は30万円以下の罰金

※ ただし、運転者が酩酊状態であることを同乗者が知らなかった場合は、2年以下の懲役又は30万円以下の罰金

アルコール0.00%で飲酒運転のない社会を目指して

車の運転前などアルコールを摂取できない時にも、安心して楽しめるアルコール0.00%の「キリン フリー」を通じて、飲酒運転根絶に向けた取り組みを一層推進していきます。

「アルコール摂取量とアルコール消失時間」

〔P.10 関連資料〕

あなたが飲んだお酒の純アルコール量を計算してみましょう。

アルコール飲料に含まれる、純アルコール量の計算式

飲酒量(ml)× アルコール度数(%)× アルコールの比重0.8 ＝ 純アルコール量(g)

例えば、ビール中びん1本(500ml/ アルコール度数5%)の場合
飲酒量500ml×アルコール度数(5/100)×アルコール比重0.8 ＝ 純アルコール量20g

下記の表「アルコール摂取量チェックリスト」に最近飲酒した時に飲んだお酒の量を書き入れて、純アルコール量を計算してみましょう。

アルコール摂取量チェックリスト

お酒の種類	数 量	飲酒量（ml）	アルコール度数（%）	アルコールの比重	純アルコール量（g）
ビール（中びん 500ml）		×	5/100 ×	0.8	＝
ウイスキー（シングル　30ml）		×	40/100 ×	0.8	＝
ワイン（1杯　120ml）		×	12/100 ×	0.8	＝
日本酒（1合 180ml）		×	15/100 ×	0.8	＝
焼 酎（1合 180ml）		×	25/100 ×	0.8	＝
缶チューハイ（350ml缶）		×	5/100 ×	0.8	＝
その他のお酒		×	×	0.8	＝
				合 計	（g）

その他のお酒を飲んだ場合や飲み方・容器が違う場合も、上記を参考に計算してみましょう。
上記は代表的な銘柄の度数です。飲んだお酒の度数が違う場合は書き換えて計算してください。

健康日本21では・・・

成人男性の適量の目安が、1日平均純アルコールで約20g程度

という数字が示されています。また、

多量飲酒の目安として、1日平均純アルコールで約60gを超えた飲酒

と示されています。あなたの飲んだお酒の純アルコール量と照らし合わせて、飲み過ぎていないか、ご確認ください。

あなたが飲んだアルコール量が消失するまでの時間を計算してみましょう。

アルコール消失時間の計算式

摂取した純アルコール量(g)÷ 5g(1時間当たりのアルコール分解量)= 消失時間

例えば、ビール中びん1本(500ml/ アルコール度数5%・純アルコール量20g)を飲んだ場合、体内からアルコールが消失するまでには、純アルコール量20g÷5g=約4時間 かかることになります。

前ページで計算した、摂取した純アルコール量から、消失時間を計算してみましょう。

摂取した純アルコール量(　　)(g)÷ 5g = 消失時間、約(　　)時間

※数字はあくまでも目安であり、個人差があります。アルコール処理能力は体質や体重、体調によって異なります。

アルコールが消失するまでには、意外に多くの時間を必要とします。

この計算式で出した時間は、あくまでおよその数値です。ここで出した時間がたったから、自動車の運転をしてもいいというわけではありません。まだ、体内にアルコールが残っている可能性があります。アルコールの処理には時間がかかるものとして、お酒を飲んだ日は絶対に運転をしてはいけません。

WHOの定義

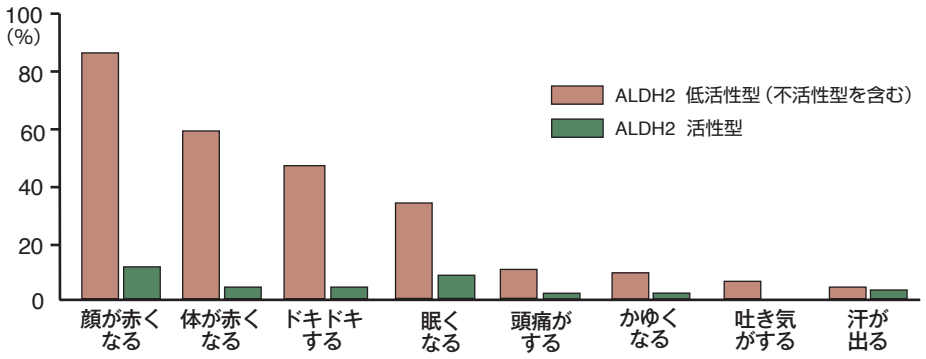
WHOでは、わかりやすいように10gのアルコールを含む飲料を1ドリンクと定義しています。

主なアルコールの1ドリンク相当量

ビール …… 中ビン(500ml)の半分=250ml
ウイスキー …… シングル1杯=約30ml
日本酒 ……1合(180ml)の半分=約90ml
焼酎(度数25%)…… コップ1/3杯=約60ml
焼酎お湯割り薄め(3:7)…… コップ1杯=約180ml
缶酎ハイ(度数8%)…… 1缶(350ml)の半分=175ml
ワイン …… グラス1杯程度=100ml

フラッシング反応とＡＬＤＨ2 活性の有無

〔P.13 関連資料〕



(注).「フラッシング反応」:お酒を飲んだ時に出る、顔が赤くなるなどの症状。アセトアルデヒドの作用によるもの。

【村松太郎、樋口進「Alcoholism」(1989)を改変】

「エタノール・パッチテスト」簡単なアルコールの体質判定法

※ただし、長くお酒を飲んできた人には耐性ができてしまい、正しい結果が出ないことがあります。

〔P.13 関連資料〕

1. テープに少量のガーゼを貼り、ガーゼに消毒用アルコール(70%)を湿らす。
2. ひじ関節とワキの中間など、皮膚のやわらかいところに貼る。
3. 7分経ったらテープをはがす。
4. テープをはがしてから約10分後に反応をみる。

貼った部分が赤くなっていれば「アルコールに弱い体質」、変化がなければ「強い体質」という目安になります。
(皮膚が赤くなるのは、悪酔いの原因となるアセトアルデヒドができているという判断による)

POINT

◎安静時に行う(運動直後は避ける)
◎エタノールを布の外へはみださせない
◎貼った方の手をしめつけない
◎貼ったテープの上を押さえない
※ お酒を飲んでいない状態で行う

【考案者　独立行政法人国立病院機構　久里浜アルコール症センター・樋口　進】

腕に貼るだけで手軽にエタノール・パッチテストが行える、
便利な「アルコール体質試験パッチ」もあります。
お問い合わせ先 ―――― ライフケア技研株式会社　TEL.076-411-0201
http://www.lifecare-giken.co.jp/goods/index3.html

飲酒状態の自己診断法【1】「飲酒習慣スクリーニングテスト(AUDIT)」

〔P.26 関連資料〕

AUDIT(The Alcohol Use Disorders Identification Test)とは、WHOの調査研究により作成された、飲酒習慣を振り返るための自己診断テストです。

飲酒習慣スクリーニングテストAUDIT

(The Alcohol Use Disorders Identification Test)

現在の飲酒習慣が適正なものなのか、あるいは健康への被害や日常生活への影響が出るほど問題のあるものなのか、次のスクリーニングテストで確認してみましょう。あなたが該当するもっとも近い回答を選び、その番号を記入してください。回答が終わりましたら、数字の合計点を最後の欄に記入してください。

1 あなたはアルコール含有飲料をどのくらいの頻度で飲みますか?

0. 飲まない　1. 1カ月に1度以下　2. 1カ月に2〜4度
3. 1週間に2〜3度　4. 1週間に4度以上

□

2 飲酒するときには通常、純アルコール換算でどのくらいの量を飲みますか?

*純アルコール量が選択肢に当てはまらない場合は、近いものを選んでください。

0. 1〜2ドリンク(10〜20g)　1. 3〜4ドリンク(30〜40g)
2. 5〜6ドリンク(50〜60g)　3. 7〜9ドリンク(70〜90g)
4. 10ドリンク 以上(100g以上)

《純アルコール量の目安》ビール中びん1本(500ml)=20g、日本酒1合(180ml)=22g、ウイスキーダブル(60ml)=20g、焼酎(25度)1合(180ml)=36g、ワイン1杯(120ml)=12g

□

3 1度に純アルコール換算で60g以上飲酒することがどのくらいの頻度でありますか?

0. ない　1. 1カ月に1度未満　2. 1カ月に1度
3. 1週間に1度　4. 毎日あるいはほとんど毎日

□

4 過去1年間に、飲み始めると止められなかったことがどのくらいの頻度でありましたか?

0. ない　1. 1カ月に1度未満　2. 1カ月に1度
3. 1週間に1度　4. 毎日あるいはほとんど毎日

□

5 過去1年間に、普通だと行えることを飲酒していたためにできなかったことが、どのくらいの頻度でありましたか?

0. ない　1. 1カ月に1度未満　2. 1カ月に1度
3. 1週間に1度　4. 毎日あるいはほとんど毎日

6 過去1年間に、深酒の後、体調を整えるために、朝迎え酒をせねばならなかったことが、どのくらいの頻度でありましたか?

0. ない　1. 1カ月に1度未満　2. 1カ月に1度
3. 1週間に1度　4. 毎日あるいはほとんど毎日

7 過去1年間に、飲酒後、罪悪感や自責の念にかられたことが、どのくらいの頻度でありましたか?

0. ない　1. 1カ月に1度未満　2. 1カ月に1度
3. 1週間に1度　4. 毎日あるいはほとんど毎日

8 過去1年間に、飲酒のため前夜の出来事を思い出せなかったことが、どのくらいの頻度でありましたか?

0. ない　1. 1カ月に1度未満　2. 1カ月に1度
3. 1週間に1度　4. 毎日あるいはほとんど毎日

9 あなたの飲酒のために、あなた自身がけがをしたり、あるいは他の誰かにけがを負わせたことがありますか?

0. ない　2. あるが、過去1年間はなし
4. 過去1年間にあり

10 肉親や親戚、友人、医師、あるいは他の健康管理に携わる人が、あなたの飲酒について心配したり、飲酒量を減らすように勧めたりしたことがありますか?

0. ない　2. あるが、過去1年間はなし
4. 過去1年間にあり

合 計　　点

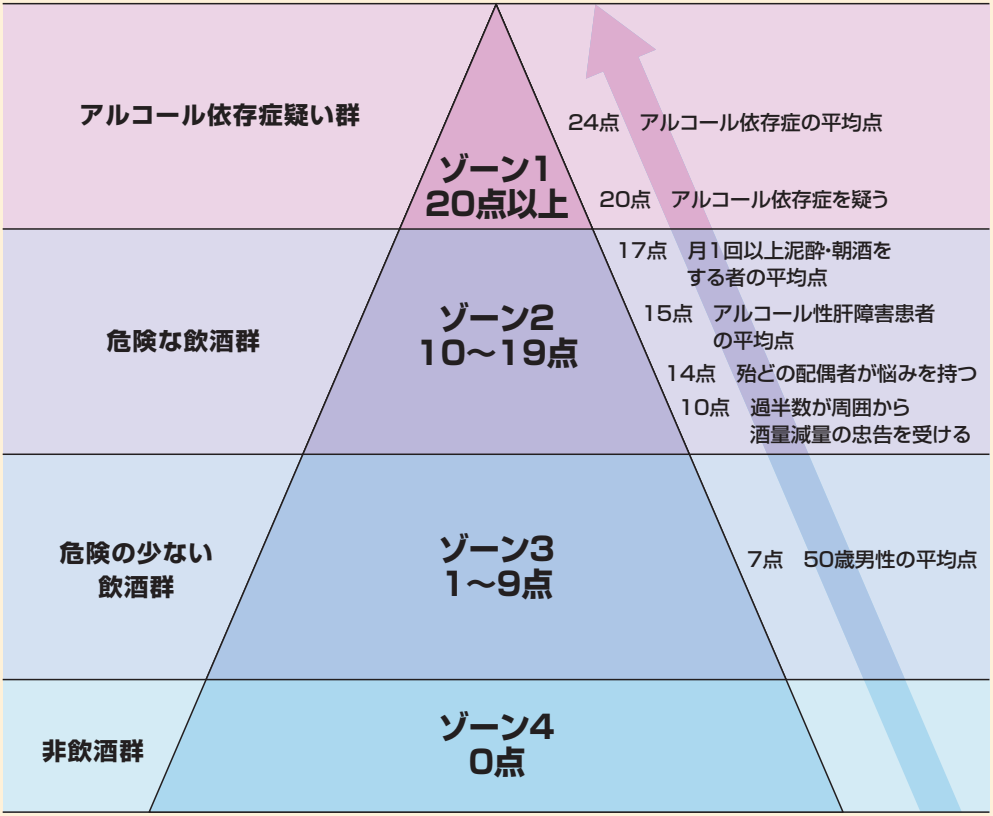
※ 飲酒習慣スクリーニングテスト(AUDIT)の評価は次ページに掲載しています。

飲酒習慣スクリーニングテスト（AUDIT）の評価

あなたの飲酒習慣の評価を確認しましょう。
P.51の合計点が当てはまるゾーンがあなたの評価です。

あなたが当てはまるゾーンや調査結果を参考に、あなたの飲酒習慣を見直してください。

問題飲酒の重症度判定



<参考資料>（独）国立病院機構・肥前精神医療センターの許可を得て転載

飲酒状態の自己診断法【2】
「新久里浜式アルコール依存症スクリーニングテスト」(KAST-M、KAST-F)

〔P.26 関連資料〕

「新久里浜式アルコール依存症スクリーニングテスト」は、久里浜アルコール症センターによって作られた日本人向けのアルコール依存症のスクリーニングテストです。

男性版(KAST-M)

	最近6カ月の間に、以下のようなことがありましたか。	はい	いいえ
1	食事は1日3回、ほぼ規則的にとっている	0	1
2	糖尿病、肝臓病、または心臓病と診断され、その治療を受けたことがある	1	0
3	酒を飲まないと寝つけないことが多い	1	0
4	二日酔いで仕事を休んだり、大事な約束を守らなかったりしたことがある	1	0
5	酒をやめる必要性を感じたことがある	1	0
6	酒を飲まなければいい人だとよく言われる	1	0
7	家族に隠すようにして酒を飲むことがある	1	0
8	酒が切れたときに、汗がでたり、手が震えたり、イライラや不眠など苦しいことがある	1	0
9	朝酒や昼酒の経験が何度かある	1	0
10	飲まないほうがよい生活が送れそうだと思う	1	0
	合計点		点

判　定

● 合計点が4点以上【アルコール依存症の疑い群】
アルコール依存症の疑いが高い群です。専門医療の受診をお薦めします。

● 合計点が3〜1点【要注意群】
飲酒量を減らしたり、一定期間禁酒をしたりする必要があります。医療者と相談してください。(ただし、1番のみ「いいえ」の場合には、正常群とします。)

● 合計点が0点【正常群】

女性版(KAST-F)

	最近6カ月の間に、以下のようなことがありましたか。	はい	いいえ
1	酒を飲まないと寝つけないことが多い	1	0
2	医師からアルコールを控えるように言われたことがある	1	0
3	せめて今日だけは酒を飲むまいと思っていても、つい飲んでしまうことが多い	1	0
4	酒の量を減らそうとしたり、酒を止めようと試みたことがある	1	0
5	飲酒しながら、仕事、家事、育児をすることがある	1	0
6	私のしていた仕事をまわりの人がするようになった	1	0
7	酒を飲まなければいい人だとよく言われる	1	0
8	自分の飲酒についてうしろめたさを感じたことがある	1	0
	合計点		点

判　定

● 合計点が3点以上【アルコール依存症の疑い群】
アルコール依存症の疑いが高い群です。専門医療の受診をお薦めします。

● 合計点が2〜1点【要注意群】
飲酒量を減らしたり、一定期間禁酒をしたりする必要があります。医療者と相談してください。(ただし、6番のみ「はい」の場合には、正常群とします。)

● 合計点が0点【正常群】

「健康日本21」のアルコール対策

健康日本21の基本方針

1. 一次予防の重視
2. 健康づくり支援のための環境整備
3. 目標等の設定と評価
4. 多様な実施主体による連携のとれた効果的な運動の推進

「健康日本21」は一人ひとりの健康を実現するための国民健康づくり運動です。この運動の大きな特徴は生活習慣病に関連した9つの分野を設定し、それぞれ2010年までに達成すべき具体的な目標値を定めていることです。「アルコール」はその9分野のひとつに設定されています。

「節度ある適度な飲酒」としては、次のことに留意する必要がある。

1. 女性は男性よりも少ない量が適当である
2. 少量の飲酒で顔面紅潮を来す等アルコール代謝能力の低い者では通常の代謝能力を有する人よりも少ない量が適当である
3. 65歳以上の高齢者においては、より少量の飲酒が適当である
4. アルコール依存症者においては適切な支援のもとに完全断酒が必要である
5. 飲酒習慣のない人に対してこの量の飲酒を推奨するものではない

■ アルコールに関する現状と数値目標

目標1：1日に平均純アルコールで約60gを超え多量に飲酒する人の減少

多量に飲酒する人の割合

	基準値	2010年
男性	4.1%	2割以上の減少
女性	0.3%	2割以上の減少

平成8年健康づくりに関する意識調査（財団法人健康・体力づくり事業財団）

目標2：未成年者の飲酒をなくす

飲酒している人の割合

	基準値	2010年
男性（中学3年生）	25.4%	0%
男性（高校3年生）	51.5%	0%
女性（中学3年生）	17.2%	0%
女性（高校3年生）	35.9%	0%

平成8年度未成年者の飲酒行動に関する全国調査（尾崎ら）

目標3：「節度ある適度な飲酒」としては、1日平均純アルコールで約20g程度である旨の知識を普及する

知っている人の割合

	基準値	2010年
男性	――	100%
女性	――	100%

平成8年健康づくりに関する意識調査（財団法人健康・体力づくり事業財団）

主な酒類の換算の目安

お酒の酒類	ビール（中びん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

http://www.kenkounippon21.gr.jp

ホームページでお酒のことをさらに詳しく紹介しています

お酒を楽しく正しく飲んでいただくために
「知る・楽しむ お酒と健康」

適正飲酒についてのさらに詳しい情報をキリンビールのホームページでご覧いただけます。アルコールに関する基礎知識や問題となる飲酒の実態、危険性、対策をまとめています。テーマごとに分類してあるので、知りたい情報に素早くアクセスが可能。文章だけでは伝わりづらい内容は、アニメーション動画を使って解説しています。学んだ後は知識確認テストにチャレンジしてみてください。
お酒を楽しく飲んでいただくために、ぜひご覧ください。

http://www.kirin.co.jp/about/knowledge/index.html

適正飲酒に関する啓発資料のご紹介

キリンビールではアルコール関連問題の防止と適正飲酒のすすめなどに関する
啓発資料を制作しています。学校、職場などでの適正飲酒教育の際にご活用ください。

ビデオ「未成年者とアルコール」
～成長期の脳への影響～

未成年者がお酒を飲むことは法律で禁じられています。それではなぜ、大人は飲むことを許されていて、未成年者はお酒を飲んではいけないのでしょうか？
本ビデオでは、アルコールが特に未成年者の脳に与える影響を中心に解説し、アルコールに対する正しい知識の習得を促します。

財団法人 消費者教育支援センターの平成17年度（第5回）
「消費者教育教材資料表彰」優秀賞を受賞しました。

資料に関するお問い合わせ

キリンビール株式会社　適正飲酒啓発事務局
TEL:03-3275-0099　FAX:03-5202-6066

監修

洗足メンタルクリニック院長（元（独）国立病院機構 久里浜アルコール症センター） 重盛憲司
社団法人　アルコール健康医学協会

企画・制作

キリンビール株式会社
http://www.kirin.co.jp

制作協力

株式会社放送映画製作所

国産材でつくる森のサイクル
木づかいニッポン
A-(2)-060001

39ペーパーシステムは国産材を製紙原料として活用する運動です。国産材を積極的に使うことでCO2を吸収する森の育成に貢献できます。

FSC
www.fsc.org
ミックス
責任ある木質資源を使用した紙
FSC® C022784

FSC認証林及び管理された森林から産出された木材を使用しています。

VEGETABLE OIL INK

水を使わない技法で印刷しています。