

特定保健指導 アルコールと健康 指導テキスト

あなたの『ドリンク』を確かめましょう

ビール500mlの中に含まれる純アルコール量は？









500ml5%

$$\begin{array}{ccccccc} \boxed{\text{ビールの量}} & \times & \boxed{\text{アルコール度数}} & \times & \boxed{\text{アルコール比重}} & = & \boxed{\text{純アルコール量}} \\ 500\text{ml} & \times & 0.05 & \times & 0.8 & = & 20\text{g} \end{array}$$

ビール500mlは、純アルコール20g。

純アルコール10gは『1ドリンク』なので、『2ドリンク』

ドリンク換算表

日本酒 (15%)	ウイスキー(40%)	ビール (5%)	缶チューハイ(7%)	焼酎 (25%)	ワイン (12%)
1合	ダブル 1杯	中瓶 1本 (500ml)	1缶 (350ml)	1合	グラス 1杯
					
2ドリンク	2ドリンク	2ドリンク	2ドリンク	3.5ドリンク	1ドリンク

あなたは何ドリンク？

例えば、ビール500mlと日本酒2合飲むと…



6ドリンク

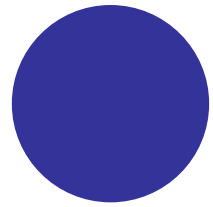
2ドリンク

4ドリンク

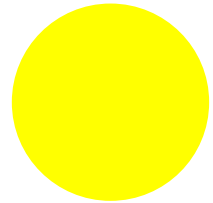
いろいろなアルコール飲料のドリンク

お酒の酒類	お酒の量	ドリンク数
ビール・発泡酒	コップ 1杯	0. 6
	中ジョッキ 1杯	1. 6
	350ml 1缶	1. 4
	500ml 1缶	2. 0
	大ビン633ml 1本	2. 5
焼酎お湯割り (コップで)	薄目 (焼酎3、お湯7) 1杯	0. 9
	中くらい (焼酎5、お湯5) 1杯	1. 8
	濃目 (焼酎8、お湯2) 1杯	2. 4
ウィスキー (グラスで)	ロック 1杯	2. 8
	シングル 1杯	1. 0
カクテル	コップ 1杯	1. 0
梅酒	グラス 1杯	0. 3

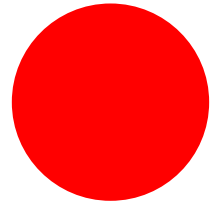
『ドリンク』の目安はあるの？



節度ある適度な飲酒



生活習慣病のリスクを高める量



多量飲酒

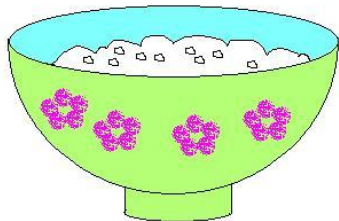
節度ある適度な飲酒

- 酒の強い健康な男性は、**2ドリンク**/日以下。
- お酒に弱い人、女性、65歳以上、病気のある人は、半分の1ドリンクが目安。依存症者は断酒。**週に2日は休肝日**を。
- これ以上飲むと、寿命に影響が出始めることが、日本人の研究で判明している。

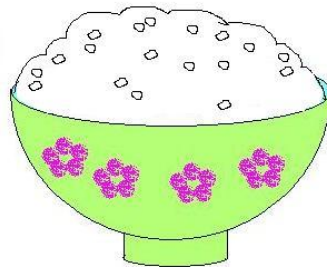
生活習慣病のリスクを高める量

- 男性4ドリンク/日、女性2ドリンク/日。
- この量を飲み続けると、生活習慣病になる。
- すでに病気がある人は、改善しないどころか、悪化させてしまう。
- せっかく薬を飲んでも、効かない。

どうして男女で違うの？



ごはん小盛



ごはん大盛

- 女性は、男性に比べて、**
- ・肝臓が小さい
 - ・女性ホルモンがアルコールの分解を邪魔する
 - ・体重あたりの血液量が少ない

多量飲酒

- 6ドリンク/日飲む人を多量飲酒者と言う。
- 大きな病気や怪我で病院に受診する人の多くは、多量飲酒者である。
- 今は自覚症状がまだなくても、数年で肝硬変やアルコール依存症などの怖い病気にかかる可能性が高い。

『ドリンク』の目安はあるの？

- 節度ある適度な飲酒
⇒ **2**ドリンク
- 生活習慣病のリスクを高める量
⇒ 男性**4**ドリンク、女性**2**ドリンク
- 多量飲酒
⇒ **6**ドリンク

あなたのドリンクは何位？

性別	女性			男性		
年代(歳)	20～39	40～59	60～74	20～39	40～59	60～74
上位3位	7	4	2	14	12	8
5位	6	3	2	13	9	7
10位	4	2	1	9	7	6
20位	2	1	1	6	6	4
30位	2	1	0	4	4	4
40位	1	1	0	3	4	3
50位	1	1	0	2	3	2
60位	1	0	0	2	2	1
70位	0	0	0	1	1	1
80位	0	0	0	1	1	0
90位	0	0	0	0	0	0

あなたのAUDITは何位？

性別	女性			男性		
年代(歳)	20～39	40～59	60～74	20～39	40～59	60～74
上位3位	10	6	4	20	20	20
5位	8	5	4	18	18	16
10位	6	4	3	15	16	13
20位	4	3	2	11	12	10
30位	3	2	1	8	10	7
40位	2	2	0	6	8	6
50位	2	1	0	4	7	4
60位	1	1	0	3	5	4
70位	0	0	0	2	4	2
80位	0	0	0	1	2	0
90位	0	0	0	0	0	0

アルコールと脳

大量飲酒は脳に傷害を与えます！！

アルコール依存

幻覚
妄想
けいれん発作

物事を判断できない
推測できない
問題解決能力低下



脳萎縮

性格変化
感情コントロールが
できない

物忘れ⇒認知症

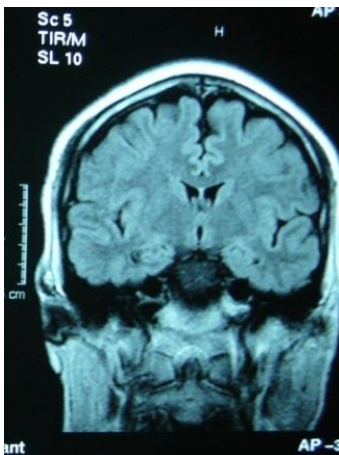
末梢神経がやられると
歩行障害
感覚障害 etc

- ・脳萎縮の原因: 1位 加齢 2位 **飲酒**
- ・過量飲酒による脳機能の悪化は、一部断酒によって改善が期待できます。

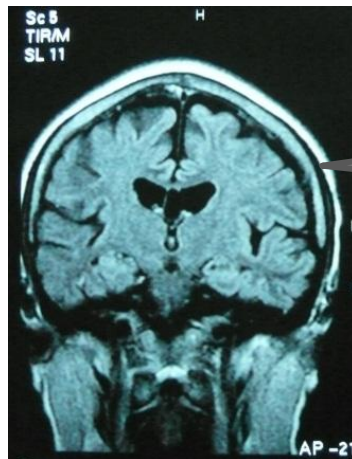
左の2枚の写真、
違いが分かりますか？

右側の写真は
強く脳が萎縮しています。

左の写真に比べ、明らかな脳室の拡大、脳溝の開大がみられます



32歳男性 通常飲酒



30歳男性 アルコール依存症

アルコールと脳についての説明

ここでは、アルコールが脳に及ぼす影響を呈示しています。

- ①お酒による脳のダメージの具体的な症状
- ②頭部MRI写真で健常人とアルコール依存症者の比較

説明例

『アルコールのせいで脳が縮みますよ』

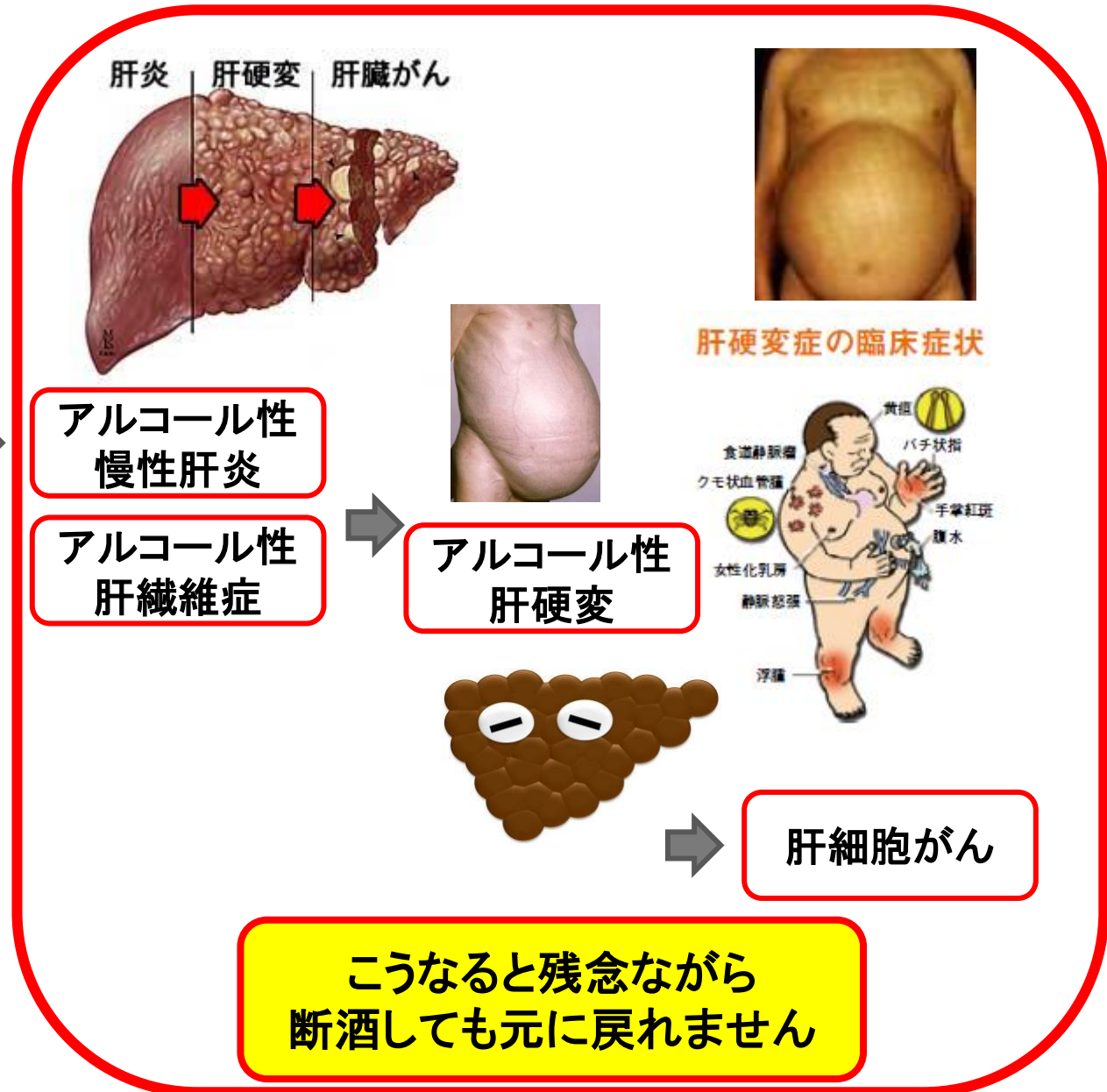
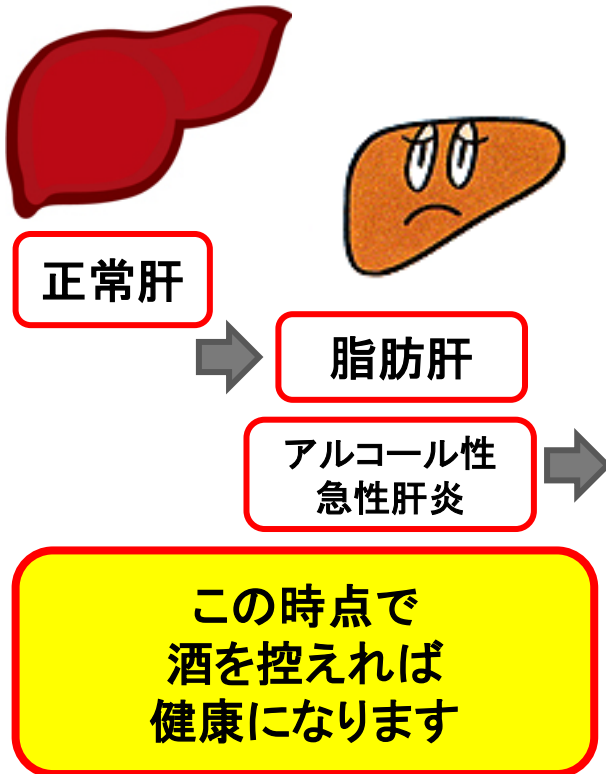
『アルコールを飲みすぎると、若くして認知症になります』

参考：

なぜアルコールのせいで脳が萎縮するのか？

→ビタミンB1はアルコールの分解や脳神経の活動に使われるが、
多量飲酒者の場合はアルコールの分解ばかりにビタミンが使われて
脳には行きわたらないから。また、多量飲酒者は食事を摂らないことが多く
ビタミンや脂肪が不足した栄養失調状態になるため、脳神経が痩せ細ってしまう。

アルコールと肝臓



アルコールと肝臓についての説明

ここでは、アルコールが肝臓に及ぼす影響を呈示しています。

図を用いて、アルコール性肝障害が進行していく経過をまとめています。

説明例

『アルコールの飲みすぎで肝臓がやられます。初期の場合は酒をやめれば元に戻りますが、進行して肝硬変になると残念ながら断酒しても元の健康な肝臓には戻れません』

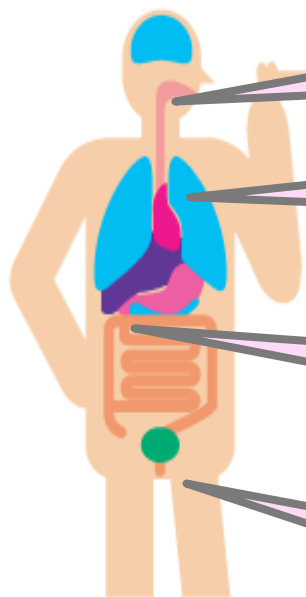
『肝臓はなかなか症状が出ない臓器なので、症状が出るころにはかなり進行してしまっている可能性があります。』

参考：

なぜ、アルコールは肝臓を傷害するのか？

→体内に入ったアルコールの90%は肝臓で分解されるので、肝臓はアルコールの影響を最も受けやすい臓器です。肝臓がアルコールの分解を頑張るために、それと一緒に肝臓で中性脂肪が作られてしまうので脂肪肝になってしまいます。

アルコールと癌



口腔癌・咽頭癌・食道癌
→特にタバコもたしなむ人に多い！！

女性の場合は、乳がん

肝硬変の人は肝臓がんになりやすい！！

大腸がん

- ・お酒を飲んで顔が赤くなった経験のある人（お酒が飲めない体質）
毎日2合飲酒すると食道がんの発症リスクが、
お酒を飲まない人の90倍！！
⇒ぜひ胃カメラ検査を受けてください！！

アルコールと癌についての説明

ここではアルコールが原因でリスクが上がる癌について呈示しています。

説明例

『お酒のせいで大腸癌、肝臓がん、食道がん、口の中の癌、のどの癌、女性の場合は乳がんになりやすくなることがわかっています。』

『特にタバコとお酒をたしなむ人で、昔はお酒を飲むと顔が赤くなった人は食道がんになりやすいことがわかっています。』

参考：

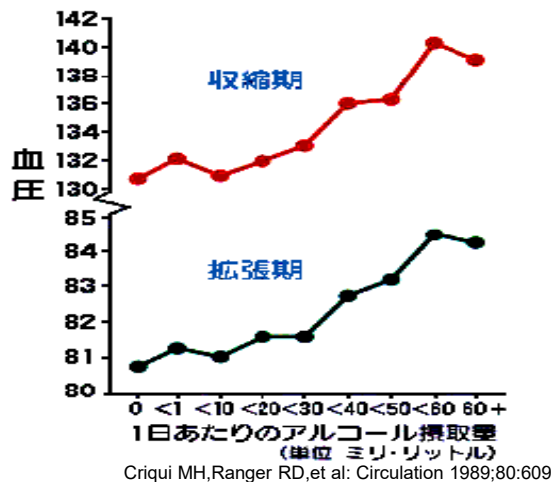
なぜ癌が増えるのか？？

→まだはっきりとした原因は分かっていません。現在言われているのは、アルコールそのものの毒性、アルコールが分解されてできるアセトアルデヒドという毒性の高い物質の影響、などが挙げられています。

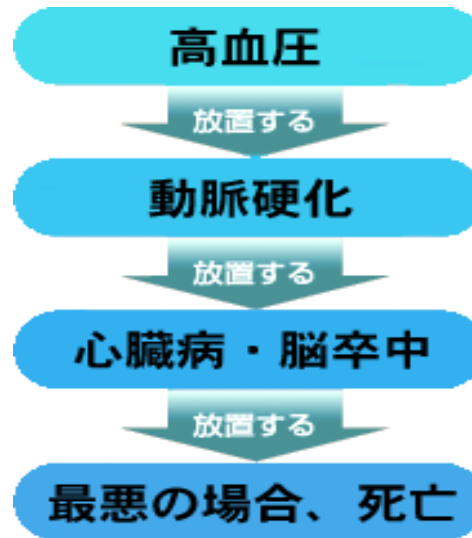
アルコールと高血圧

多量飲酒者ほど血圧が高く、
毎日飲酒する人は、飲まない人に比べ血圧が高くなります。

※日本高血圧学会：高血圧治療ガイドライン（2004） ※男性の場合



お酒を飲めば飲むほど
血圧があがります！



厚生労働省HPより

お酒を減らすことで
血圧が下がります！



アルコールと高血圧の説明

ここではアルコールと高血圧を説明します。

アルコールは血管を拡張する作用があるため、飲酒している最中は血圧が下がりますが、習慣的に飲酒を続けていると血圧が上昇することがわかっています。

説明例：

「お酒を減らすと、ほとんどの方の場合血圧が下がりますよ」

「お酒が多いと血圧が高くなるので、ほかの病気になりやすくなりますよ」

アルコールと高尿酸血症

アルコール摂取量が多いほど
血清尿酸値が高くなります。



痛風発症のリスクが増加

痛風発作！

とっても
痛い！！

お酒を減らすと
多くの方は
尿酸値が
下がります。



アルコールと高尿酸血症

・ここではアルコールと高尿酸血症について説明します。

ビールをはじめとするアルコールはプリン体を多く含むため、尿酸値が上昇しやすいです。また、飲酒時に一緒に摂るおつまみによっても尿酸値が上昇します。

説明例：

尿酸は痛風の原因です。お酒を減らすとほとんどの方の場合、尿酸値が下がるので、痛風が起きにくくなります。

アルコールと脂質代謝異常

アルコールを多量に飲むと、
中性脂肪などが高値となり
血液をドロドロにし、
血管が詰まりやすくなります。

脂質異常症

放置する

動脈硬化

放置する

心筋梗塞・脳梗塞

放置する

最悪の場合、死亡



アルコールと脂質代謝異常

ここではアルコールと脂質代謝異常について説明します。

適度なアルコールはHDLコレステロール(善玉コレステロール)を上昇させることが知られています。

しかしアルコールが肝臓で分解される過程で、中性脂肪も作られてしまうため、アルコールを良く飲む方は中性脂肪値が上昇します。

また、肝硬変になってしまうと、肝臓でコレステロールが作れなくなってしまうため逆にコレステロール値は低下します。

【説明の注意点】

ここでも『適度な』という表現に気を付けて具体的に『日本酒1合程度、週2日以上のお休肝日』と伝えてください。

アルコールと肥満

飲酒は、脂質異常症(とくに中性脂肪が多いタイプ)、高血圧、糖尿病など、多くの生活習慣病の危険因子の一つで、肥満とも密接なつながりがあります

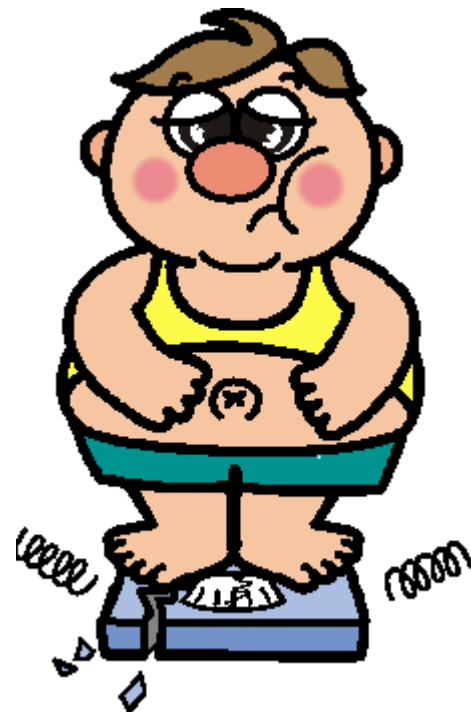
過剰飲酒は肥満の原因になります！

- 1、お酒のつまみには高カロリーの物が多い
- 2、酔って気分が大きくなり、食べ過ぎる
- 3、お酒には食欲増進効果があります
- 4、飲みすぎは中性脂肪を増やします



ビール
500mlは
約200kcal

お酒を減らすと多くの方が
痩せて脱メタボに成功します。



※アルコールで体を壊すと、むしろ痩せていきます※

アルコールと肥満

アルコールを飲む際、アルコールによる食欲増進作用や、高カロリーのおつまみによって、アルコールを日常的に飲みお食事をする方は太りやすくなります。

しかし、アルコール依存症に進展してしまうと、食事を摂らずにお酒を飲んでしまうため逆に痩せていきます。

お酒を飲むためにお食事を食べないのは本末転倒で、アルコール依存への進展が懸念されますし、栄養失調による脳への影響は甚大です。

アルコールを減らすことで摂取カロリーが抑えられますし、またおつまみも減るのでダイエットに効果的だと考えます。

アルコールと膵臓



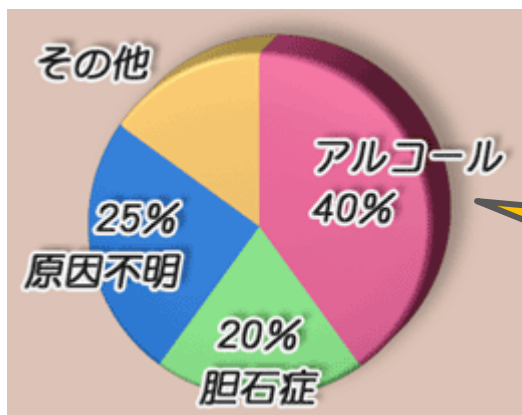
急性膵炎！

みぞおちから背中にかけて激痛
他の臓器を溶かして命に関わります

膵炎を繰り返すと...

慢性膵炎！

栄養が吸収できなくなります。
時々急性膵炎と同じ症状がでます



膵炎の原因のうち
40%はアルコールです

アルコールと膵炎についての説明

ここではアルコールと膵臓について呈示しています。

説明例：

『膵臓は、みぞおちの高さで背中の中にある食べ物の分解や血糖を下げるホルモンを作る臓器です。膵臓が障害されると膵炎、膵炎を繰り返すと慢性膵炎となり、慢性膵炎によって糖尿病になることもあります。』

『膵炎になると、みぞおちから背中にかけて激痛が出現します。ほかの臓器を溶かすため集中治療室に入ることも多々あります』

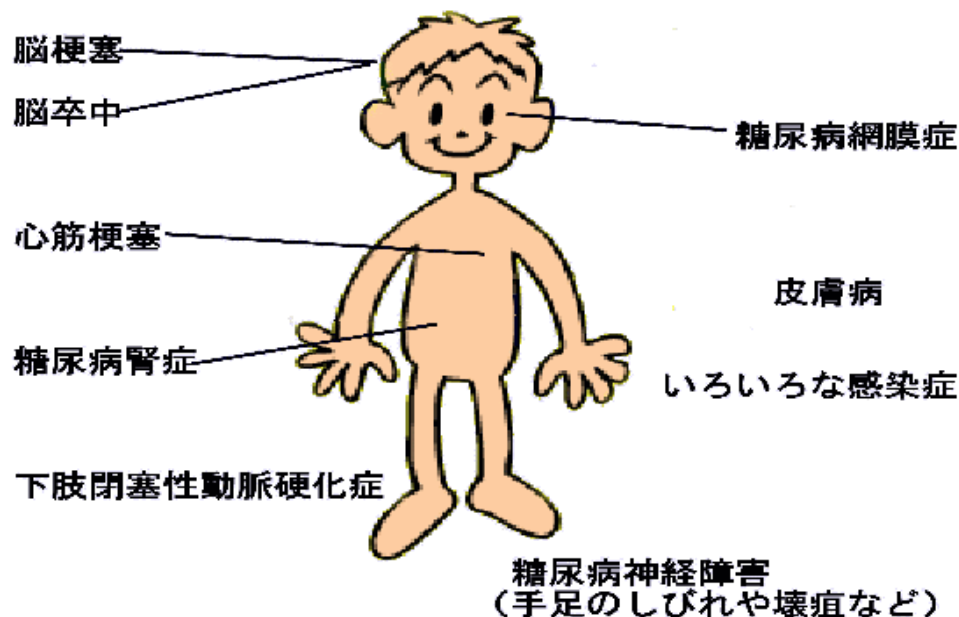
『膵炎を繰り返して慢性膵炎になると、血糖を下げるホルモンが作られなくなり糖尿病になります。また栄養を吸収できなくなります。』

参考：

アルコールと糖尿病

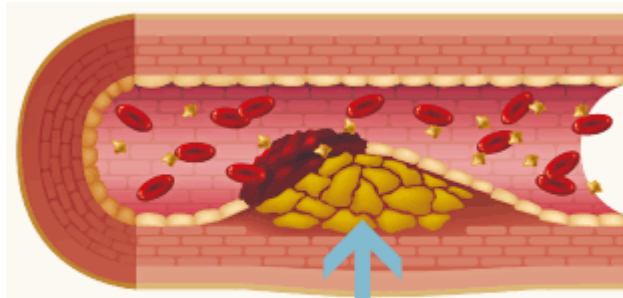
日本酒1合程度、休肝日週2日以上の適度な飲酒はインスリン感受性を高めたり、善玉のHDLコレステロールを増やして動脈硬化を予防したりして、糖尿病やその合併症の発症に影響すると考えられています

しかし、糖尿病の方がお酒を飲むと、
血糖をコントロールするのがうまくいかなくなり悪化します。



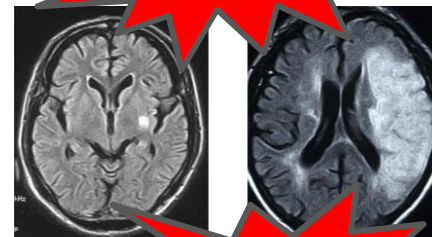
糖尿病の合併症

心筋梗塞



糖尿病になると
血管が詰まりやすくなります！

脳梗塞



半身まひ



切断

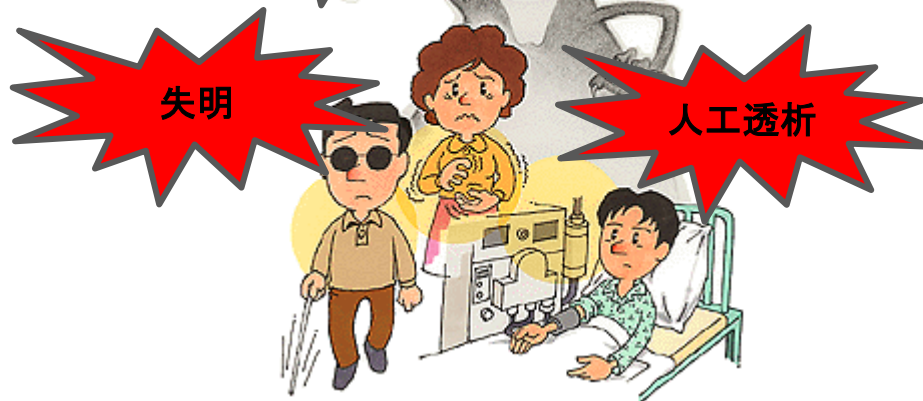


神経障害



失明

人工透析



糖尿病は
たくさんの
恐ろしい
合併症が
あります！！

アルコールと糖尿病

ここではアルコールと糖尿病について説明します。

適度なアルコールは耐糖能を改善し糖尿病を防ぐことが報告されています。

しかし、『適度な』という表現では受診者の方たちに誤解を与えるので『日本酒一合程度、週2日以上のお休み』と具体的な飲酒量を示してください。

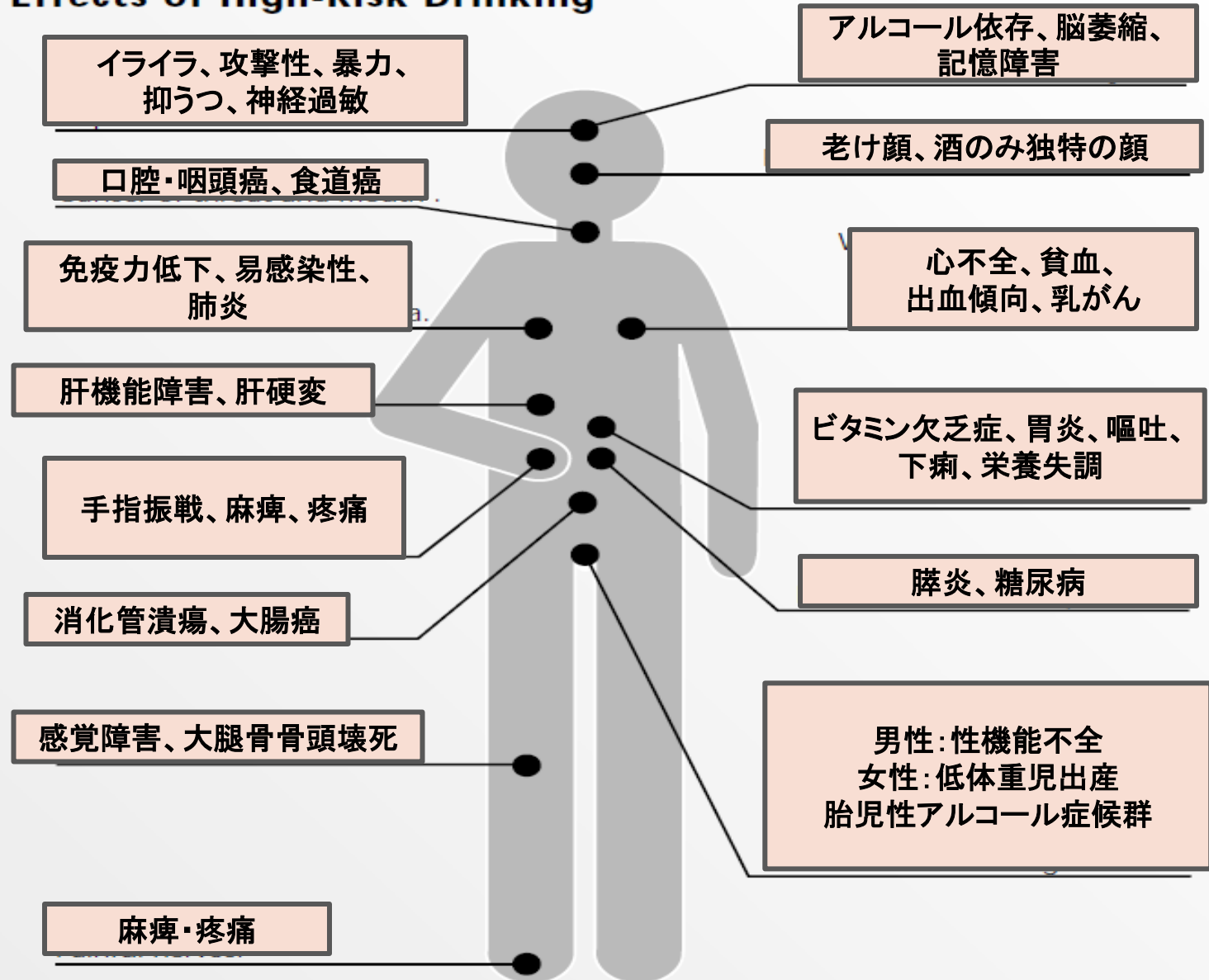
また、アルコール依存症の方が糖尿病になると、血糖のコントロールが難しくなり、あらゆる合併症の危険性が高まります。

【説明例】

日本酒一合、週2日以上のお休みを設けて、適切に飲酒している場合は、糖尿病が予防できるといわれています。でもそれ以上飲むと糖尿病の予防はできないし、高血圧など他の病気が起こりやすくなりますよ。

飲酒による身体への影響

Effects of High-Risk Drinking



アルコールと睡眠



眠れない・・・！
睡眠薬は怖いから
お酒を飲んで眠ろう

STOP !
お酒は安全ではありません！！

確かに
寝つけるけれど・・・



トイレのために
目が覚めるし・・・

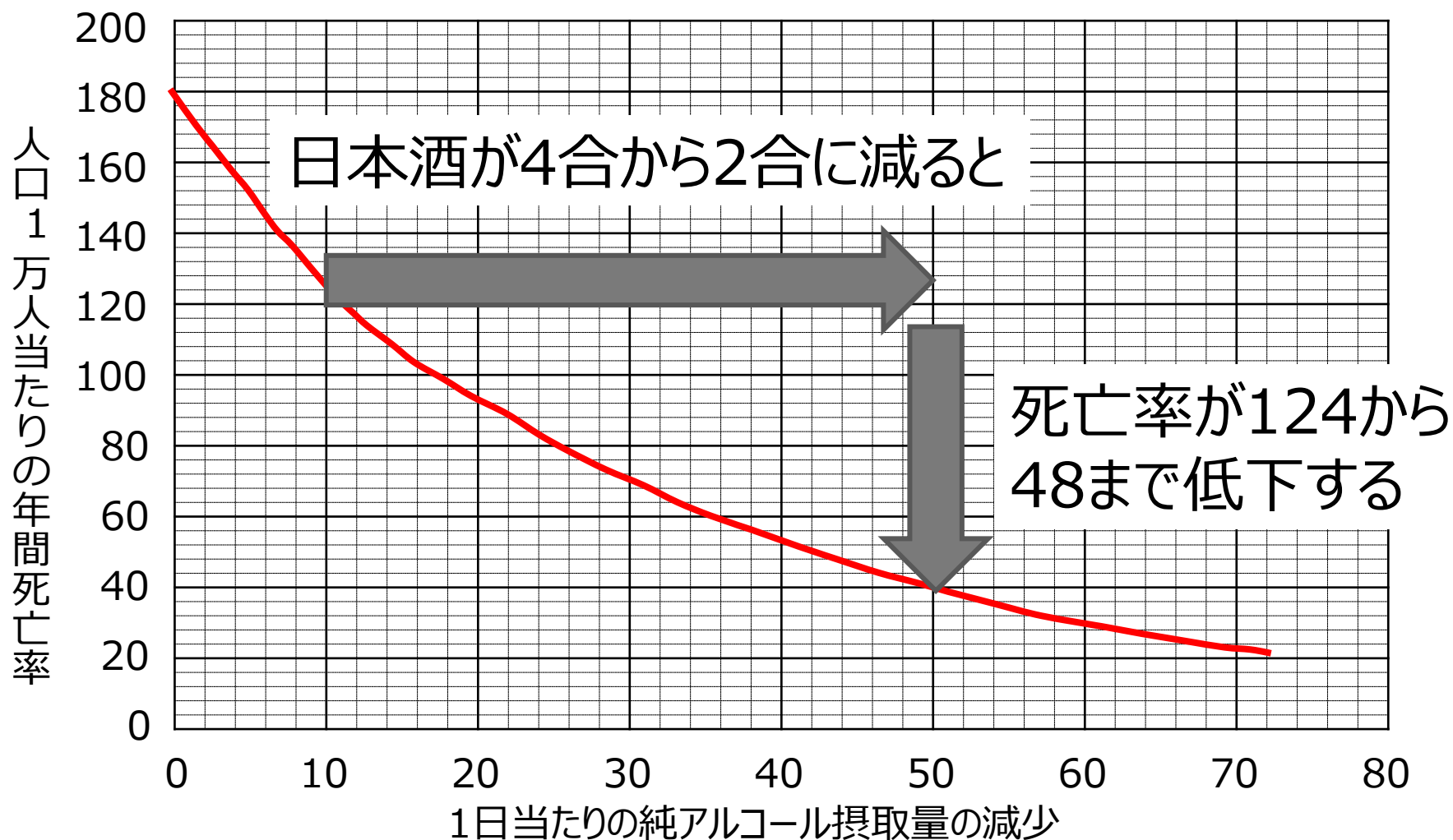


深く眠れないから
すっきりしない・・・



アルコールは確かに寝つきを良くしますが、眠りそのものは浅くなります。
また利尿作用による夜間のトイレを多くし、睡眠の質は悪くなります。
お酒はできの悪い睡眠薬です。不眠でお悩みの方は専門医にご相談ください。

節酒支援によって変わる年間推定死亡率



フランス人40歳男性が、元々90g/日のアルコール摂取している状態から、お酒を減らした場合、年間死亡率が減少するのを示している。

お酒を減らすことで...



血圧が
下がります



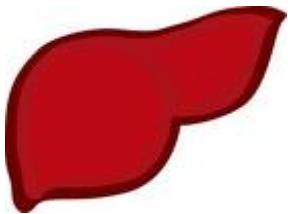
血糖値が
下がります



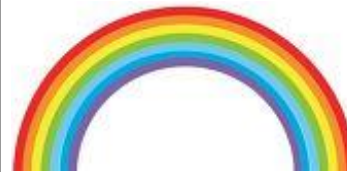
体重が
減ります。



尿酸値が
下がります



肝機能が
改善します。



他にも色々
いいことが
あります。

お酒を飲みすぎない対処法①



まず、お腹を
満たしましょう



ストレスを
ためこまない
ようにしましょう



家族や友人らと
楽しく
過ごしましょう



ノンアルコール
飲料を上手に
活用しましょう



上手にお酒を
断る方法を
身につけましょう



寝酒は
やめましょう

お酒を飲みすぎない対処法②



お酒を飲んで
自分の病気が
悪くなることを
思い浮かべる



もし飲んでし
まってもやけに
ならず、もう一
度やり直す



一口飲むたびに
コップをテーブル
に置く



お酒を飲む事
を家族が心配
している事を
思い浮かべる



お酒を減らせ
たら健康にな
る事を思い浮
かべる



酒席ではお酒
以外の飲物
をまず飲む

お酒を飲みすぎない対処法③



一日に
3時間以上は
飲まない



酒席ではコップ
を空にしない
(注がれない
ように)



注がれない
ように断り方
を上達させる



周りの人に目
標を宣言して
協力してもらう



一緒に酒を減
らす(止める)
仲間を見つける



イライラする
時はお酒を
飲まない

お酒を飲みすぎない対処法④



お酒を飲みすぎ
てしまう相手と
場所を避ける



お酒は自分に
とって効用より
害の方が多い
ことを思い出す



運転や運動
などお酒を飲
んでいたらでき
ない事をする



お酒以外の
楽しみ(趣味)
を増やす

役に立ちそうなヒントはあったでしょうか。
お酒を上手に飲んで、楽しく健康的な生活をおくりましょう

**お酒を減らして、
健康的な生活を楽しみましょう！**





1杯 = 6時間

1本 = 5分30秒

縮む寿命の時間です