

特定保健指導などの生活アドバイスに使える

アルコールと健康 患者さん説明用テキスト



食事は、「カロリー」で数えます。



2500
キロカロリー

じゃあ、お酒は？

お酒は、『ドリンク』で数えます！

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？



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







500ml
5%

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	ウイスキー	ビール	缶 チューハイ	焼酎	ワイン
15%	40%	5%	7%	25%	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…



2
ドリンク

+



4
ドリンク

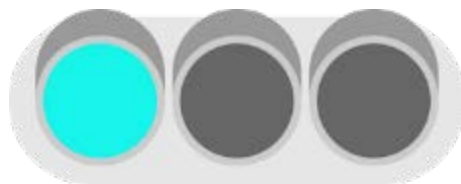
=

6ドリンク

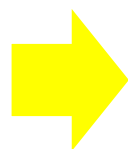
いろいろなアルコール飲料のドリンク

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
ウイスキー (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？



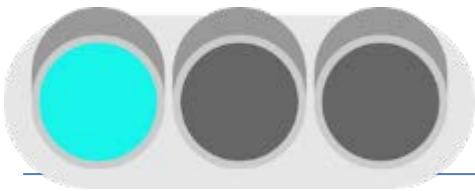
節度ある適度な飲酒



**生活習慣病の
リスクを高める**

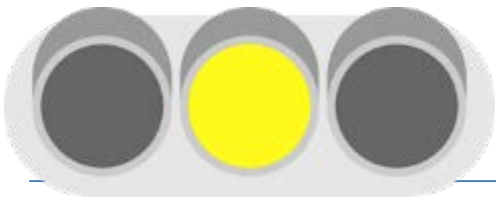


多量飲酒



節度ある適度な飲酒

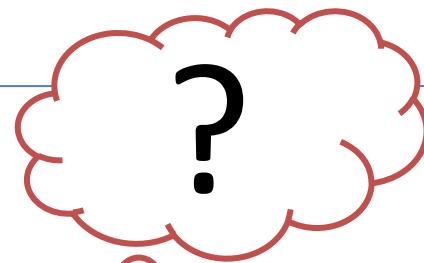
- 酒の強い健康な男性は、**2ドリンク/日**以下。
- お酒に弱い人、女性、65歳以上、病気のある人は、半分の**1ドリンク/日**が目安。
- 依存症者は断酒。
- **週に2日は休肝日**を。
- これ以上飲むと、寿命に影響が出始めることが、日本人の研究で判明している。



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？



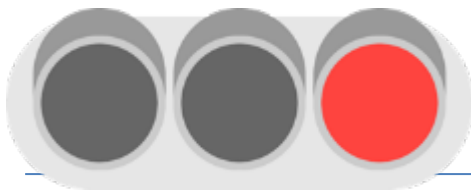
ごはん大盛



ごはん小盛

女性は、男性に比べて、

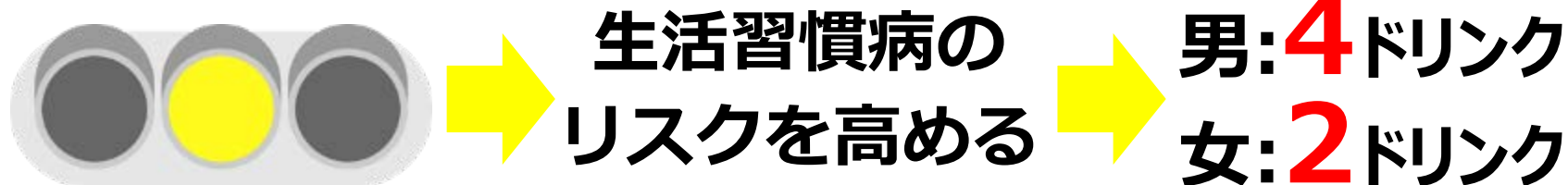
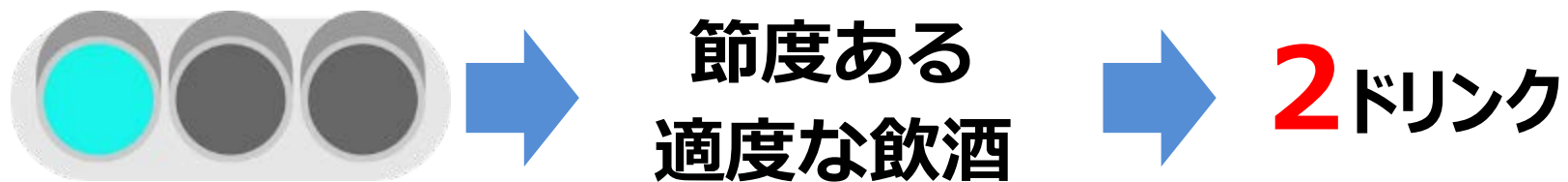
- 肝臓が小さい
- 女性ホルモンがアルコールの分解を邪魔する
- 体重あたりの血液量が少ない



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？（1日あたり）



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

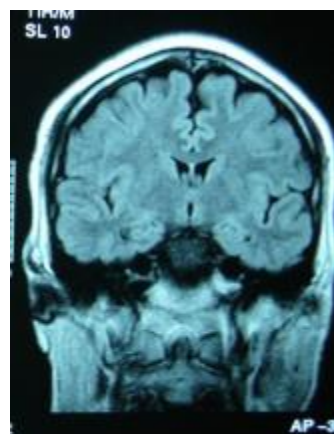
性格変化
感情コントロールができない

物忘れ⇒認知症

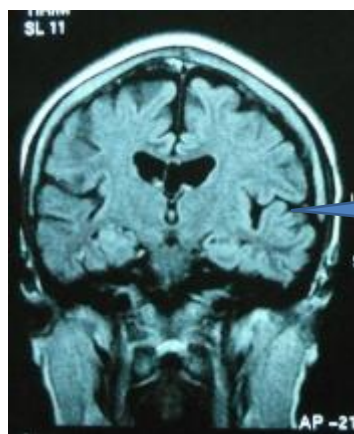
末梢神経がやられると
歩行障害、感覚障害 etc

- ・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、違いがわかりますか？



32歳男性 通常飲酒



30歳男性 アルコール依存症

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

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』

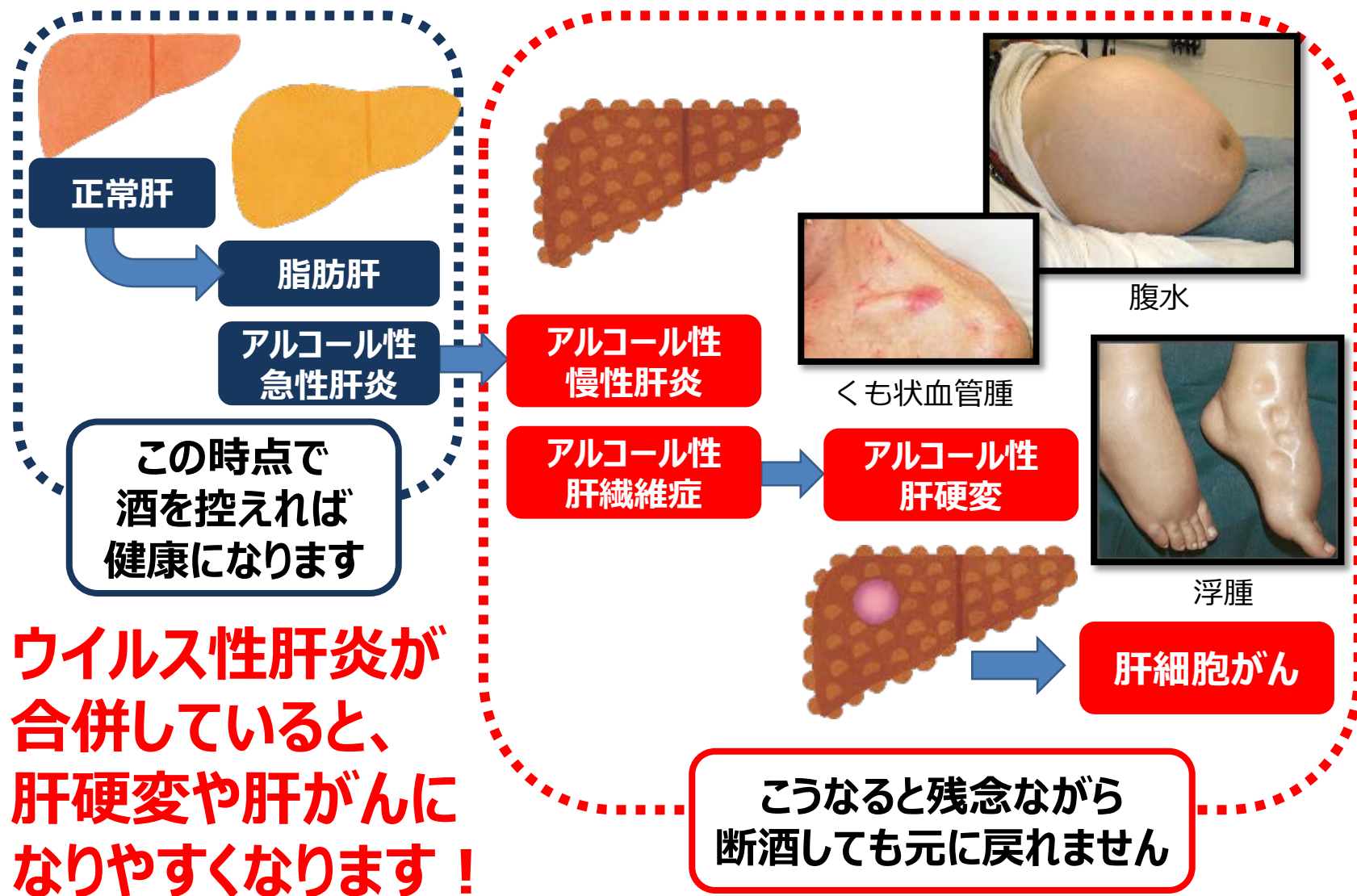
『アルコールを飲みすぎると、若くして認知症になります』

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行きわたらなくなります。

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います。

アルコールと肝臓（肝炎ウイルス）



ウイルス性肝炎が合併していると、肝硬変や肝がんになりやすくなります！

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。

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

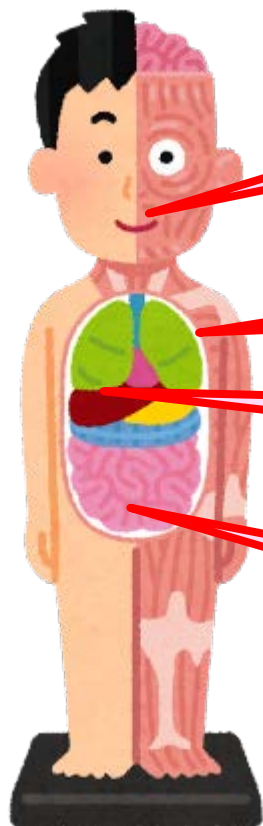
『アルコールの飲みすぎで肝臓がやられます。初期の場合は酒をやめれば元に戻りますが、進行して肝硬変になると残念ながら断酒しても元の健康な肝臓には戻れません』

『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と、それと一緒に中性脂肪が作られてしまい、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。』

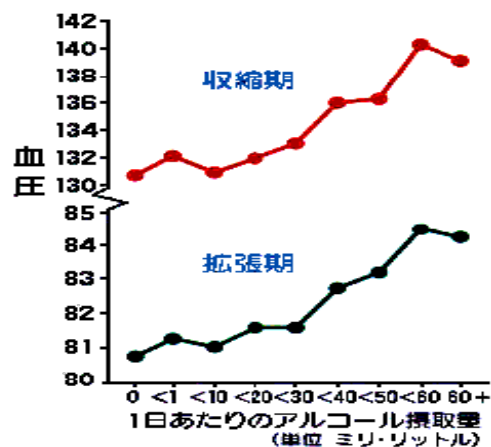
参考：なぜ癌が増えるのか？？

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

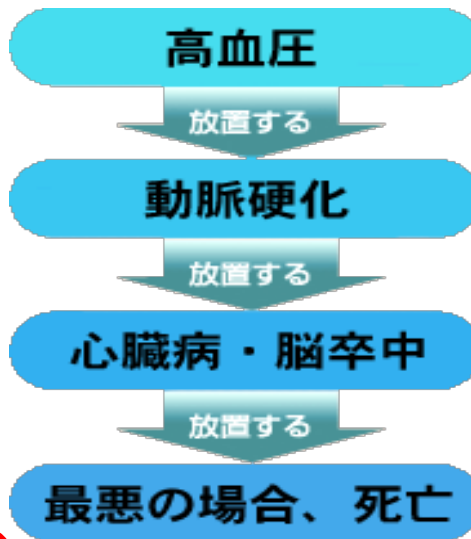
多量飲酒者ほど血圧が高く、
毎日飲酒する人は、飲まない人に比べ血圧が高くなります

※日本高血圧学会：高血圧治療ガイドライン（2004） ※男性の場合



Criqui MH, Ranger RD, et al: Circulation 1989;80:609

お酒を飲めば飲むほど
血圧が上がります！



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についての説明

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についての説明

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。

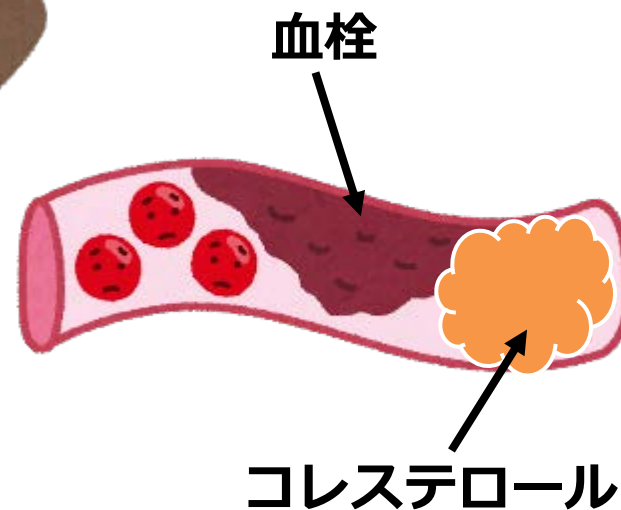
また、飲酒時に一緒に摂るおつまみによっても尿酸値が上昇します。

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、痛風が起こりにくくなります。』

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。



アルコールと脂質代謝異常についての説明

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※

アルコールと肥満についての説明

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



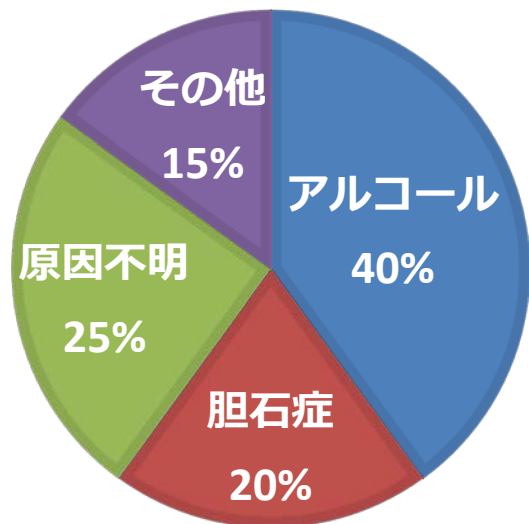
急性膵炎！

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。』

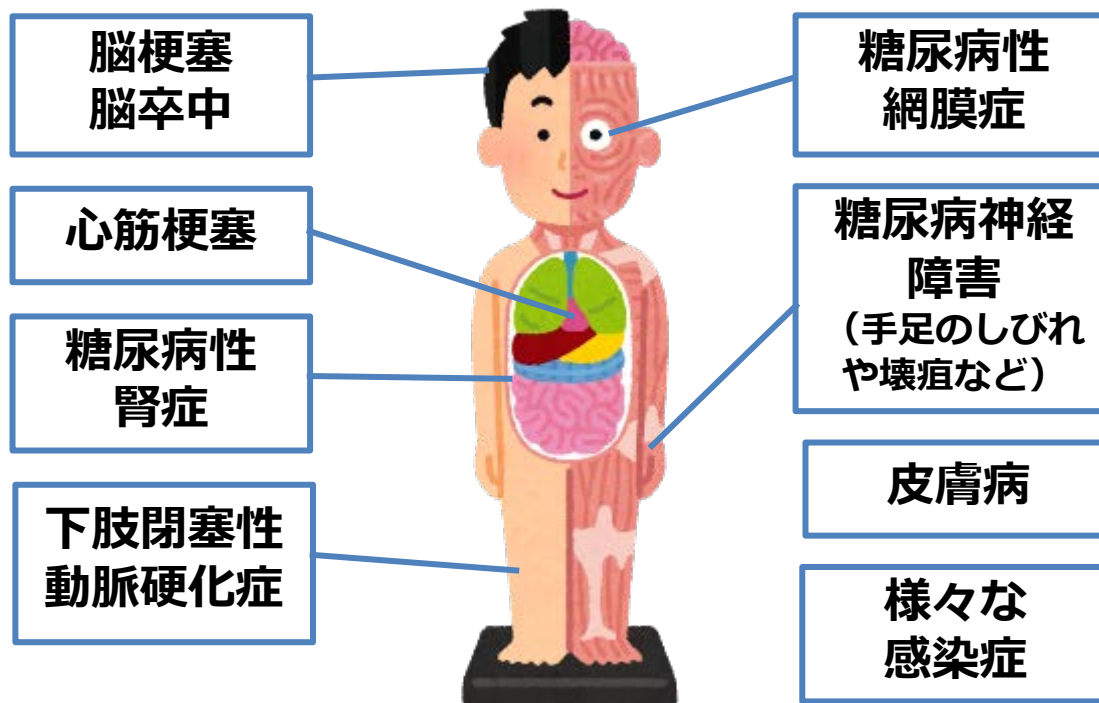
『膵炎になると、みぞおちから背中にかけて激痛が出現します。ほかの臓器を溶かすため集中治療室に入ることも多々あります』

『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。』

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。

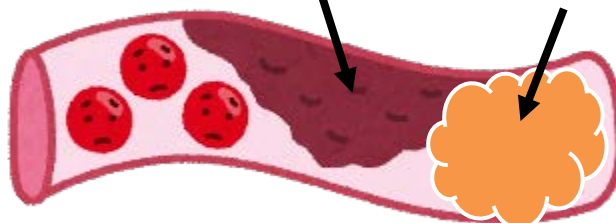
しかし、糖尿病の方がお酒を飲むと、
血糖をコントロールするのがうまくいかなくなり悪化します。



糖尿病の合併症

血栓

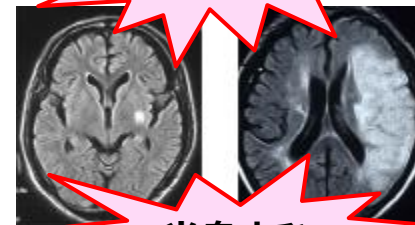
コレステロール



心筋梗塞



脳梗塞



半身まひ

糖尿病になると
血管が詰まりやすくなります！

神経障害



人工透析



切断



失明



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日以上の休肝日』と具体的な飲酒量を示してください。

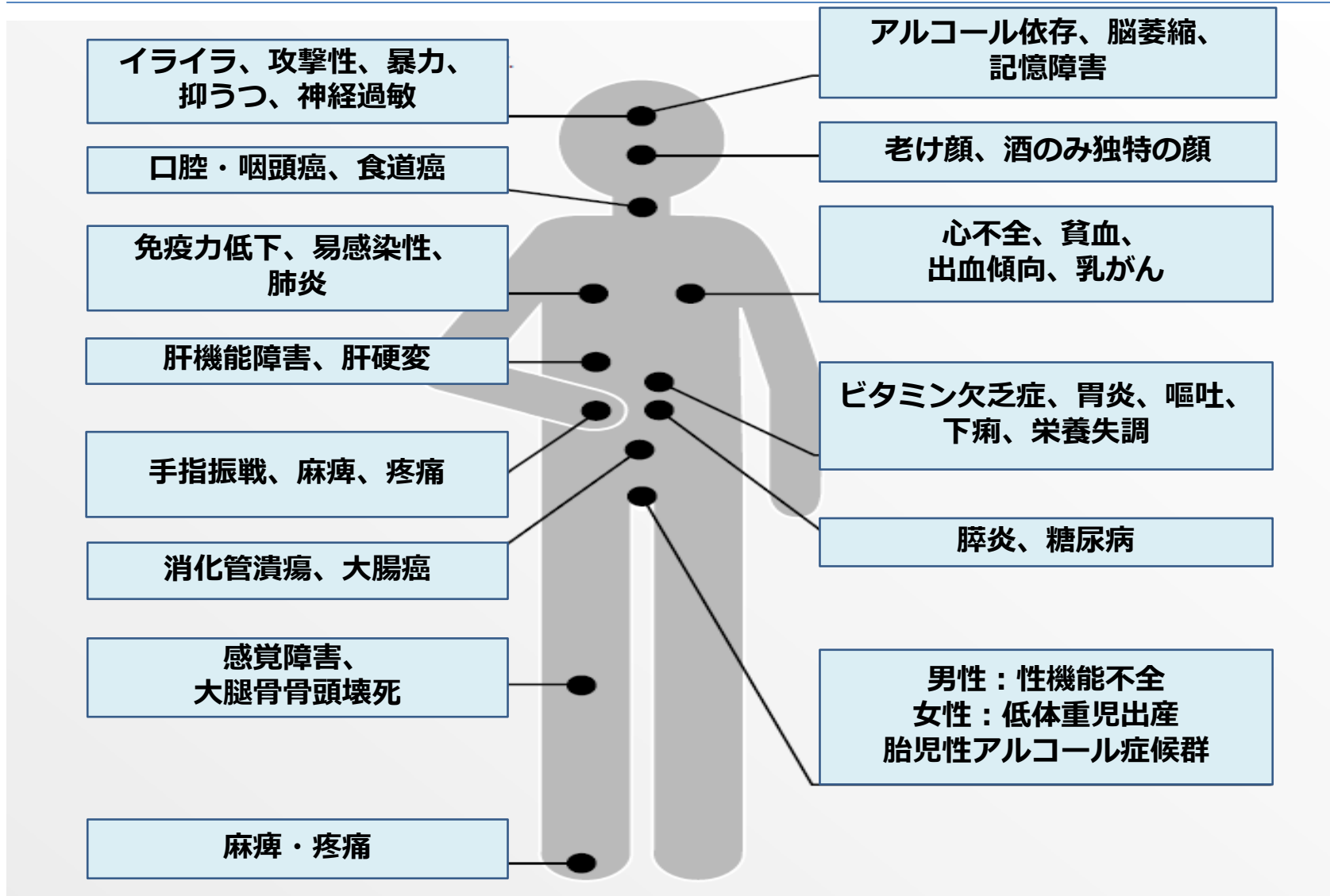
また、アルコール依存症の方が糖尿病になると、血糖のコントロールが難しくなり、あらゆる合併症の危険性が高まります。

説明例

『日本酒一合、週2日以上^の休肝日を設けて、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



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・・・

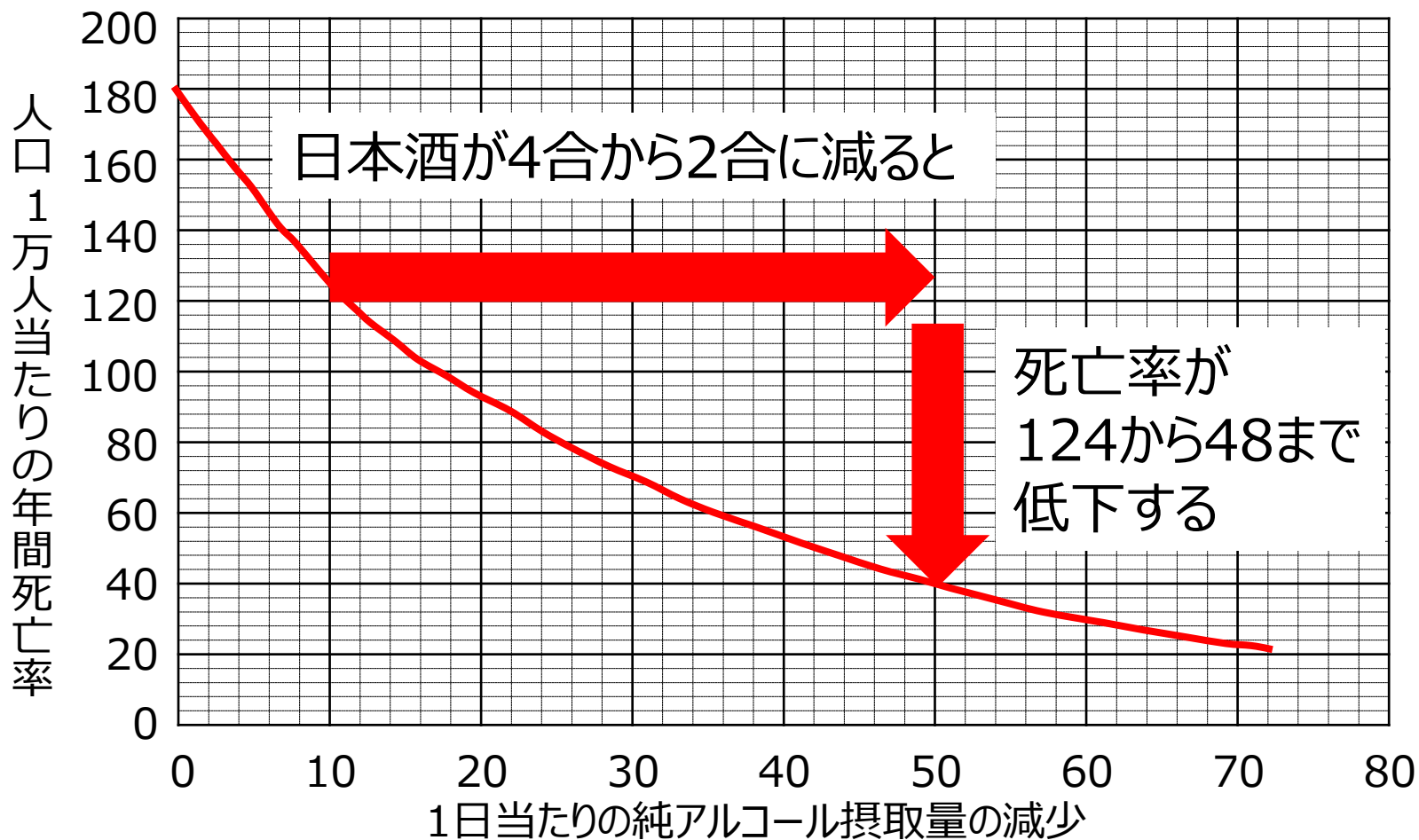


深く眠れないから
すっきりしない・・・



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。

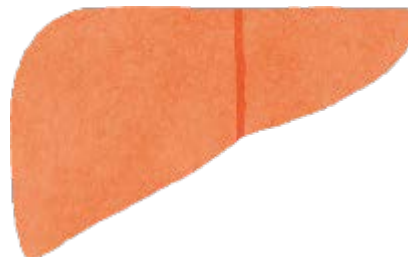
お酒を減らすことで...



血圧が下がります



体重が減ります



肝機能が改善します

血糖値



血糖値が下がります



尿酸値が下がります



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



家族や友人らと
楽しく過ごしましょう



上手に酒を断る
方法を見つけましょう



ストレスをため込まな
いようにしましょう



ノンアルコール飲料を
上手に活用しましょう



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



お酒を減らしたら健
康になることを思い
浮かべる



酒席ではお酒以外の
飲み物をまず飲む

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



注がれないように
断り方を上達させる



一緒に
酒を減らす(止める)
仲間を見つける



酒席では
コップを空にしない
(注がれないように)



周りの人に
目標を宣言して
協力してもらおう



イライラする時は
お酒を飲まない

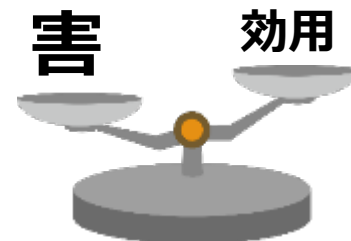
お酒を飲みすぎない対処法④



お酒を
飲みすぎてしまう
相手と場所を避ける



運転や運動など
お酒を飲んでいたら
出来ない事をする



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



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
送みましょう！

Q&A①

お酒は文化。
人間関係
の潤滑油だ。



お酒をやめる必要はありません。
量を減らしても、文化は変わら
ないし、潤滑油は少量で十分
では？



Q&A②

2ドリンクは
少ないよ。
たまには
たくさん
飲みたいな。



たまにご馳走を食べて、翌日
に少しダイエットするのと同じ
です。
たくさん飲んだら、翌日は休
肝日を作るのがおススメ！



Q&A③

飲んだほうが
本音で何でも
話せるよ。



商談の契約や、プロポーズなど、
大事な話ほど、シラフの時にしま
すよね？
シラフでも話せる関係が
素敵です。



Q&A④

先輩に注がれると、困る。
飲まないと言にくい。



これ、アル・ハラです。

- ・飲酒の強要 **上下関係、伝統、習慣** といった心理的な圧力
- ・飲めない人への配慮を欠く（本人の体質や **意向を無視** して飲酒をすすめる、宴会に **酒類以外の飲み物を用意しない**）



Q&A⑤

俺の友達は
みんなもつと
飲んでるよ。



あなたの周りの人を
物差しにするのは、
危険かもしれません。



Q&A⑥

酒を飲んだ方がよく眠れるんだ。



寝酒は、依存症になりやすい飲み方です。

睡眠も30代から少しずつ老化します。自然には逆らえないので、今の年齢の睡眠を受け入れましょう。



Q&A⑦

飲酒とストレスの
関係を知りたいな。



ストレス発散に飲酒する方は多いですが、お酒には気分を落ち込ませる作用があります。一人のヤケ酒は危険です。どうしても飲む場合は、誰かと一緒に、会話を楽しみながら飲みましょう。



Q&A⑧

ビールより日本酒、
日本酒より焼酎と
聞いたけど、
本当？



糖をアルコール発酵させたものが醸造
酒（ビール類、清酒、ワインなど）。
醸造したアルコールを蒸留したものが
蒸留酒（焼酎、ウイスキー、ブランデー
など）。

カロリーは、全般的に蒸留酒が少ない
けれど、アルコール度数は高めです。
お酒の場合は、カロリーよりも、ドリンク
で考えるようにしましょう。



Q&A⑨

ワインは、
白ワインより
赤ワインが
体にいいの？



赤ワインには、抗酸化作用が
あるポリフェノールが、白ワイン
より豊富に含まれています。
ワインの適量は、1日グラス
1~2杯まで、休肝日を週2日
作りましょう。



Q&A⑩

お酒を飲んでも肝機能に負担をかけない運動方法はある？



飲酒中はアルコールを分解するために肝臓に十分な血液が必要になります。飲酒中に運動をすると、肝臓へ流れる血液が減るので、どうしても肝臓に負担がかかってしまいます。



Q&A①①

飲んだ後の
アフターケア、
二日酔いに効く
料理や生活習
慣を教えて。



利尿作用から脱水になりやす
いため、水分を多めに取って
ください。お酒を分解するのにカ
ロリーを使うので、食べながら
飲んでください。
二日酔いを防ぐには、飲酒量
を減らす以外に方法は
ありません。



**お酒を減らして、
健康的な生活を楽しみましょう！**





飲酒
1杯 = 6時間



喫煙
1本 = 5分30秒

縮む寿命の時間です！