山本組合総合病院
消化器内科
藤島　裕耕

アルコールと病気

梅雨も終わりに向かい、ビールのおいしい季節がやってきました。運動した後や仕事帰りのビールは、格別の味がします。まして秋田は酒どころですから、ビールの次は冷酒と手が伸び、次の日気づくと二日酔いになった経験をされた方も多いのではないでしょうか。そうは言っても、ある随筆家は「酒の飲めない人は本当に気の毒だと思う。人生の半分しか生きていないような感じがする」と話すように、お酒には生活の潤滑剤の役目もあるのです。

体の中でアルコールは胃や小腸で吸収され、肝臓で分解されます。分解されないアルコールは血液に残り、体を循環します。血流が良くなってリラックスする『ほろ酔い状態』は、アルコール血中濃度0.1％程度です。60kgの人でビール大瓶2本、清酒2合、ワイン2／3本、焼酎お湯割り1.2合程度です。長くお酒と付き合っていくために、覚えておきたい量です。

酒の歴史は飲み物としては西洋の中世からのようですが、もともと薬として用いられておりました。少量ならばストレスを軽減し、善玉コレステロール（HDLコレステロール）を増やす効果がありますし、2日に日本酒1合飲む人は、それ以上飲む人や飲まない人に比べ、死亡率が低い研究結果もあります。そこから「酒は百薬の長なり」という、有名なことわざが今に伝わります。

薬として始まったアルコールも、現在ではアルコール依存症、精神障害、肝障害、がんなどの健康問題、女性飲酒者の増加や、アルコールに伴う許容範囲を超えたマナーの悪さといった社会問題が、多く聞かれるようになりました。特に女性の飲酒は、最近懸念されている問題であります。女性の肝障害は、男性の2／3の量や期間で発症します。またアルコール依存も、動物実験ですが男性の半分量でなるとされます。最近の研究から、女性のアルコール性肝硬変の増加が危惧されていますし、乳がんや骨粗しょう症の危険因子であるという報告があります。アルコール依存とは心理的に酒に依存し、つらさなどを酒で解決しようと、更に飲酒を続けることです。また身体的にも、アルコールなしでは手足の震えが続いたり、頭痛がしたりして体が機能しなくなる状態です。思春期に摂食障害になった女性が成人してアルコールを覚えた時や、子育てが一段落して時間に余裕が出来た時などは、特に注意しなければいけません。アルコールの分解能力は、体重の重い人ほど高いことも合わせ、女性は男性よりお酒に弱いという認識をもつことや、週2日ほど全く飲まない日を作ることも大切です。日本人、秋田県人として、飲酒の文化について皆で考えるのも、良いかもしれませんね。

アルコール依存症チェック

男性版（KAST-M）

	最近6ヶ月の間に次のようなことがありましたか？	回答	点数
1	食事は1日3回、ほぼ規則的にとっている	はい	0
		いいえ	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	はい	1
		いいえ	0
3	酒を飲まないと寝付けないことが多い	はい	1
		いいえ	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時々ある	はい	1
		いいえ	0
5	酒をやめる必要性を感じたことがある	はい	1
		いいえ	0
6	酒を飲まなければいい人だとよく言われる	はい	1
		いいえ	0
7	家族に隠すようにして酒を飲むことがある	はい	1
		いいえ	0
8	酒がきれたときに、汗が出たり、手が震えたり、いらいらや不眠など苦しいことがある	はい	1
		いいえ	0
9	朝酒や昼酒の経験が何度かある	はい	1
		いいえ	0
10	飲まないほうがよい生活を送れそうだと思う	はい	1
		いいえ	0

判定方法		
	合計点が4点以上	アルコール依存症の疑い群
	合計点が1～3点	要注意群（質問項目1番による1点のみの場合は正常群）
	合計点が0点	正常群

女性版（KAST-F）

	最近6ヶ月の間に次のようなことがありましたか？	回答	点数
1	酒を飲まないと寝付けないことが多い	はい	1
		いいえ	0
2	医師からアルコールを控えるようにと言われたことがある	はい	1
		いいえ	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	はい	1
		いいえ	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	はい	1
		いいえ	0
5	飲酒しながら、仕事、家事、育児をすることがある	はい	1
		いいえ	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	はい	1
		いいえ	0
7	酒を飲まなければいい人だとよく言われる	はい	1
		いいえ	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	はい	1
		いいえ	0

判定方法		
	合計点が3点以上	アルコール依存症の疑い群
	合計点が1～2点	要注意群（質問項目6番による1点のみの場合は正常群）
	合計点が0点	正常群