

4. 飲 酒

I 現状と課題

適度の飲酒は、より良いコミュニケーションや心身のリラックスを促進する一方、過剰であれば肝臓などの臓器障害、アルコール依存症等の健康被害を起こす可能性が高くなります。アルコール依存症も含めたアルコールに関連した健康問題や、飲酒運転を含めた社会問題の多くが、多量飲酒者によって引き起こされていると推定されています。

また多くの研究結果から、がん、高血圧、脳出血、脂質異常症などの健康問題は、1日平均飲酒量とともにほぼ直線的に上昇することが示されていますが、全死亡、脳梗塞、虚血性心疾患については飲酒量との関係が直線的とは言えないものの、男性では44g/日（日本酒2合/日）、女性では22g/日（日本酒1合/日）でリスクが高くなることを示す研究もあります。

さらに多くの研究により肝疾患におけるアルコール性肝障害の比率は、成人一人当たりのアルコール消費量と相関していることから、生活習慣病のリスクを高める飲酒量を超える量の飲酒は避ける必要があります。

一般に女性は男性に比べ肝臓障害などのアルコールによる臓器障害を起こしやすく、アルコール依存症に至るまでの期間も短いことが知られています。

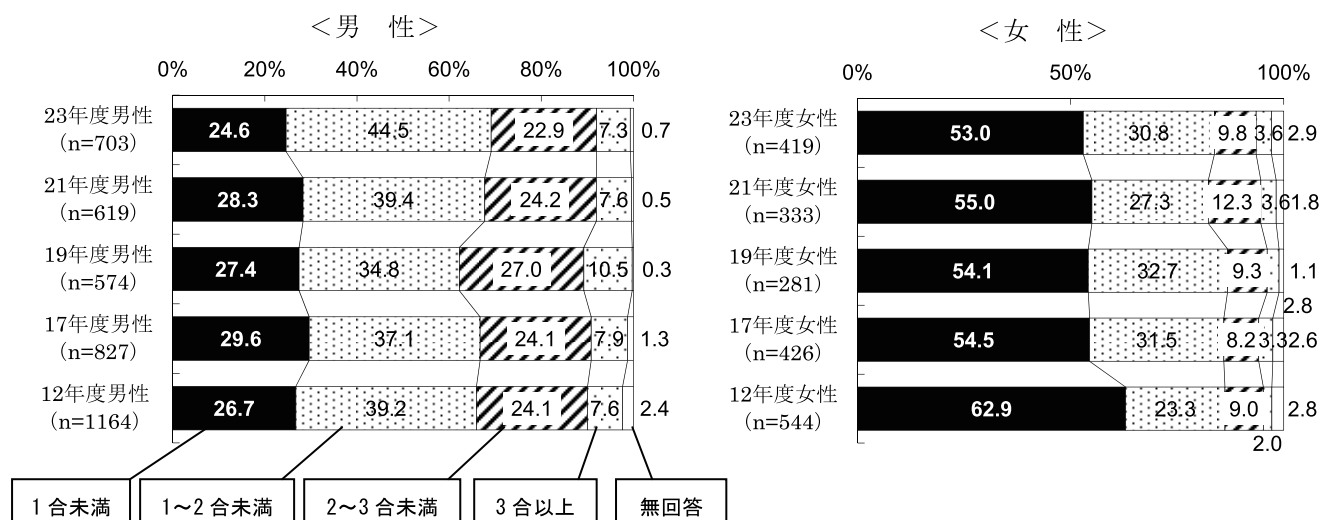
女性は週に平均84g（日本酒で4合）の純アルコール摂取で、肝障害、肝硬変の危険性が高まり、これは男性に比べ半分の量です。1日平均44gの純アルコール摂取で乳がんの危険性が高まるとされています。また性機能への影響も強く、月経周期の乱れ、不妊、自然流産のリスクが高まります。特に妊娠中の飲酒は、胎児性アルコール症候群や発育障害を引き起こすことから、妊娠中あるいは妊娠を予定している女性はアルコールを断つ必要があります。

本県の成人の飲酒量は、全体、性別とも推移に動きはありませんが、飲酒率については、男性の微減傾向に対し、女性の飲酒については、微増傾向にあり、男性に比べ少ない飲酒量でリスクが高くなることを配慮した取組が必要となります。

胎児性アルコール症候群とは

妊娠中の母親が飲酒するとアルコールやその代謝物が胎盤を通過して胎児の血中に移行し、胎児に発育遅滞や器官形成不全などを生じることがあります。自然流産につながる場合もありますが出生に至った場合、影響は学童期以後にも及び、学習、衝動コントロール、対人関係の障害となっていきます。

1 日の飲酒量（平成23年度生活習慣に関するアンケート調査）



未成年の飲酒は、発育途上の身体に大きな影響を与える社会問題です。未成年の身体は発達過程にあるため、アルコールが健全な成長を妨げることや、臓器の機能が未熟なためアルコール分解能力が成人に比べて低く、アルコールの影響を受けやすいことがより大きな影響を与える原因です。

未成年では、急性アルコール中毒や臓器障害を起こしやすく、将来のアルコール依存症リスクがより高くなるのみでなく、社会的な問題も起こしやすいこともあり、未成年の飲酒を防止することが必要です。

高齢者の過度の飲酒は健康寿命に影響します。かつては翌日の仕事や配偶者の存在によって適量飲酒に収まっていたために、身体的・精神的ストレスを調整できていたものが、無節制・過度になって身体的・精神的ストレスを助長することを避ける必要があります。

Ⅱ 目標

目標項目		現状値（H22 年）	目標値（H34 年）
生活習慣病のリスクを高める量を飲酒している者（一日当たりの純アルコール摂取量が男性 40g 以上、女性 20g 以上の者）の割合の減少	男性	—	平成 25 年度調査結果により設定
	女性	—	
未成年の飲酒をなくす(15～19 歳)	男子	13.9% (H23 年度)	0%
	女子	15.2% (H23 年度)	0%
妊娠中の飲酒をなくす		—	0% (H26 年)

Ⅲ 県が実施する具体的施策・取組の方向性

1 アルコールによる健康被害、適量飲酒の普及啓発

○飲酒の健康影響や「節度ある適度の量の飲酒」など、正確で有益な情報を十分に提供します。

○未成年者や妊婦の飲酒の低減や根絶には、教育活動が重要です。学校教育と協力し、家庭や地域を巻き込んだ啓発を行います。

2 アルコール関連問題の早期発見と早期治療

○アルコール関連問題の早期発見と、アルコール関連問題の低減に結びつく適切な相談を実施します。

Ⅳ 県民・関係団体等の活動

県民・家庭	◇アルコールによる健康被害について理解を深めましょう。
市町村	◇アルコールによる健康被害、適量飲酒について普及啓発します。
地域	◇地域の未成年の飲酒を防止できるよう取組めます。
学校	◇健康教育の中で、アルコールによる健康被害を伝えます。
職場・企業	◇マナーや適量を守って飲酒を楽しめるよう従業者に働きかけます。
保健医療 専門職・団体	◇治療が必要なアルコール関連問題に対応します。
医療保険者	◇特定健診・特定保健指導等の機会を通じ、適量飲酒を普及啓発します。