

Dr. 中路の健やか通信 (其の41)

健やか協力隊長 中路 重之

第41回 お酒と健康 (その2)



❖青森県民の飲酒量：飲み過ぎは脳・精神にも悪影響



青森県民はお酒をたくさん飲むのか。答えはイエスです。平成13年国民生活基礎調査によれば、1日3合（清酒換算で）以上の飲酒者の割合は、青森県の男性は全国のトップであり、女性も8位です（表参照）。

お酒が心身に及ぼす害は、そのほとんどが「アルコール」そのものによる影響です。まずはアルコールによる肝障害です。体内に入ったアルコールの大部分は肝臓で処理されるため、アルコールの直接的な作用で肝障害が生じます。肝障害の予防には毎日清酒換算で2合以下が目安です。

浴びるほど飲むと肝硬変になる。内科の外来患者の中にかかなりのつわものを見かける。多量飲酒でガンマGTPという肝臓の酵素が高くなることは知られていますが、なかには500（正常値の約10倍）を超えて、1,000に近い人がいます。



あなたはこの町でお酒飲みの番付を付けると間違いなく西の張出横綱にはなれますよ」（もちろん冗談ですが）と言うと、なぜか喜んでそのまま帰ろうとする患者さんもいます。あわてて押しとどめて「お酒を控えるように」と説得すると

いう、笑い話のようなこともあるのです。さらにアルコールは直接的、間接的に、がん、脳卒中等を引き起こすことも知られています。

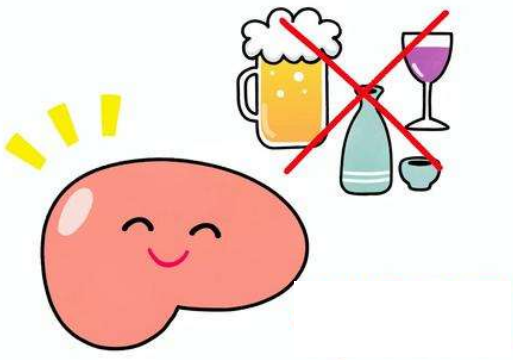
もうひとつの問題は、アルコールが脳・精神に及ぼす悪影響です。1日平均日本酒換算で2合以上を飲み続けると脳の萎縮が早くなるという報告があります。したがって、「休肝日」（お酒を飲まないで肝臓を休める日）と言わず「休脳日」と言う方が説得力があります。

また、アルコール依存症（中毒）は、家庭内暴力、事故、自殺などに結びつき、現代の大きな社会的、医学的問題である。青森県の多量飲酒者の多さが青森県の自殺率の高さと結びついている可能性が大きい。お酒は「合法的なドラッグ」という言い方をする人もいます。

日本酒3合以上（換算値）を飲む者の割合（％）

| | 男性 | | 女性 | |
|----|----|------|-----|-----|
| 1 | 青森 | 14.1 | 石川 | 4.8 |
| 2 | 沖縄 | 13.8 | 京都 | 3.5 |
| 3 | 宮城 | 13.3 | 北海道 | 3.4 |
| 4 | 高知 | 13.2 | 東京 | 3.0 |
| | .. | | .. | |
| 8 | | | 青森 | 2.8 |
| | .. | | .. | |
| 44 | 岐阜 | 9.5 | 岐阜 | 1.5 |
| 45 | 鳥取 | 9.5 | 岡山 | 1.5 |
| 46 | 島根 | 9.2 | 鹿児島 | 1.3 |
| 47 | 石川 | 8.8 | 島根 | 1.2 |

厚生労働省国民生活基礎調査（平成13年度版）より



休肝日≡休脳日