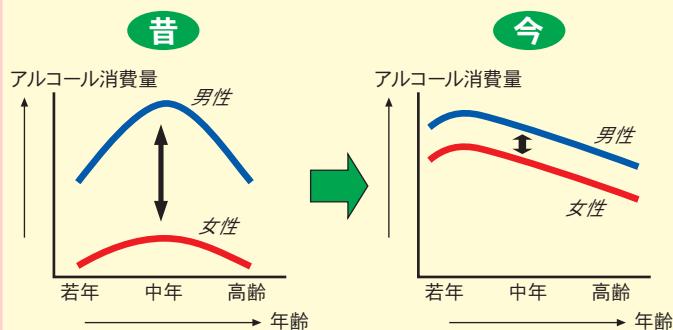


日本人の飲酒の性・年齢構造の変化



「成人の飲酒実態と関連問題の予防について」(樋口進)より抜粋

これは、日本人のアルコール消費量を、昔と今とで比較したものです。

昔と比べて、女性の飲酒量が増加し、男性に近づいているのがわかりますね。

女性の場合、一般的に男性よりも体格が小さいので、肝臓の容積も小さくなります。

そのため、男性と同じ量を飲酒すると、肝臓にかかる負担は男性より大きくなり、重篤な疾患を抱える恐れがあります。

また、女性ホルモンがアルコールの分解を阻害するため、男性より少ない飲酒量で、短期間のうちに依存を形成しやすいという研究もあります。

妊娠中の女性が飲酒した場合には、胎児性アルコール症候群といって、生まれてくる子どもが低体重や顔面奇形、神経発達異常（軽度の精神発達遅滞など）といった様々な問題を抱えるリスクが高まることもわかっています。

昔と比べて、もう一つ大きな変化があることに気がつきましたか。男女ともに、若年世代の飲酒量が増えていますね。

20歳以下で依存症になると、中枢神経系への影響から、脳の萎縮が進むとも言われています。ちょっとした好奇心が、取り返しのつかない事態を招くことになるのです。

アルコール依存症は、適切な治療を受けることで回復する病気ですが、治療には長い時間がかかり、二度と普通の酒飲みに戻ることはできません。

断酒（飲酒をやめること）を何年続けていても、ひとたび飲み始めれば、また以前のような依存症の状態に戻ってしまいます。

そうならないためにには、まずは予防が最も大切です。自分の健康を守り、家族や周囲の人たちを傷つけないために、次に挙げた12のルールを守りましょう。

あなたの健康を守るために12のルール

1

(1日のめやす)
ビールなら中ビン1本以下
日本酒なら1合弱以下
ウイスキーならダブル1杯以下
ワインならグラス2杯弱以下

2

女性・高齢者は少なめに

3

すぐ赤くなる体质の人は少なめに

4

たまに飲んでも大酒しない

5

食事と一緒にゆっくりと

6

寝酒は極力ひかえよう

7

週に2日は休肝日

8

薬物治療中はノーアルコール

9

入浴・運動前はノーアルコール

10

妊娠・授乳中はノーアルコール

11

依存症者は生涯断酒

12

定期的に健診を

健康日本21「アルコール対策」より引用

最後に、アルコールの問題は、本人や家族だけでは解決できない場合が多くあります。「何かの問題が起きたとき、必ずアルコールが絡んでいる」ことや、「アルコールの問題で、困っている人がいる」ということは、重要なサインになります。

そんなときは、お住まいの区の保健センターや精神保健福祉総合センターにご相談ください。個別にお話をうかがい、適切な治療や対応方法などについて、一緒に考えていきます。

また、精神保健福祉総合センターでは、アルコールの問題を抱えたご家族が集い、語り、互いの話に耳を傾けながら、必要な知識を学び、ともに回復していくためのミーティングを開催しています。初めてのご参加には事前の申し込みが必要ですので、まずはお住まいの区の保健センターまでお問い合わせ下さい。