

健康講座

アルコールと健康リスク

のぞき内科・循環器科クリニック

野崎 俊光

次にポイントをまとめます。

●年齢の違い…高齢者は若い時と比べて、体内の水分量の減少等と同じ量のアルコールでも酔いやすくなり、飲酒量が一定量を超えると認知症の発症の可能性が高まる。

●性別の違い…女性は、一般的に、男性と比較して体内の水分量が少なく、分解できるアルコール量も男性に比べて少ない。

●体質の違い…先述のフラッシング反応を起こす人はごく少量の飲酒でも、強い動悸、急に意識を失うなどの反応が起こることがあり危険

●飲酒量はお酒に含まれる純アルコール量で評価します。飲酒量と健康リスクは病気により異なるため、病気毎の発症リスクが上がる飲酒量を下表にまとめてあります。

今後、飲酒量と認知症の発症リスクも明らかにすることを期待します。

不眠を解消するために飲酒をする人もいますが、他の病気の発症リスクが上昇したり、入眠には効果があっても眠りが浅くなり睡眠リズム

を乱す等の支障をきたすことがあるためお勧めできません。自分が抱えている病気と健康に配慮した飲酒の仕方について次のことに留意しましょう。

●自らの飲酒状況等を、世界保健機関（WHO）が作成したスクリーニングテスト（AUDIT）で把握する。

e-ヘルスネット
（厚生労働省）
ホームページ



●あらかじめ量を決めて飲酒をする。

●飲酒前または飲酒中に食事をする。血中のアルコール濃度を上げにくくし、お酒に酔いにくくする効果がある。

●飲酒の合間に水（または炭酸水）を飲むなど、アルコールをゆっくり分解・吸収できるようにする。

●一週間のうち、飲酒をしない日を設ける。

疾病別の発症リスクと飲酒量（純アルコール量）

疾患名	飲酒量（純アルコール量：以下の式） 摂取量（ml）×アルコール濃度（度数/100）×0.8（アルコールの比重） 例：ビール 500ml（5%）の場合の純アルコール量＝500ml×0.05×0.8＝20 g	
	男性	女性
	リスク上昇の量	リスク上昇の量
脳出血	150 g / 週 (20 g / 日)	0 g < ※
脳梗塞	300 g / 週 (40 g / 日)	75 g / 週 (11 g / 日)
狭心症・心筋梗塞	現在研究中	現在研究中
高血圧	0 g < ※	0 g < ※
胃がん	0 g < ※	150 g / 週 (20 g / 日)
肺がん（喫煙者）	300 g / 週 (40 g / 日)	データなし
肺がん（非喫煙者）	関連なし	データなし
大腸がん	150 g / 週 (20 g / 日)	150 g / 週 (20 g / 日)
食道がん	0 g < ※	データなし
肝がん	450 g / 週 (60 g / 日)	150 g / 週 (20 g / 日)
前立腺がん（進行がん）	150 g / 週 (20 g / 日)	データなし
乳がん	データなし	100 g / 週 (14 g / 日)

※「0 g <」は少しでも飲酒をするとリスクが上がると考えられるもの
厚生労働省「健康に配慮した飲酒に関するガイドライン」をもとに作成