

## ライフ・スキル講座: 1



### 酒・文化・健康 人酒を飲み 酒酒を飲み 酒人を飲む

1. 酒と文化 音楽、文学、絵画 . . .	2-2. 酒による健康被害 1) 急性アルコール中毒 2) アルコール依存症 3) 身体への健康被害 / 酒とタバコ 4) 未成年者、女性、胎児への健康被害
2. 酒と健康 2-1. 酒の薬理 1) 薬物としてのエタノール 2) 脳に対する作用 3) アルコール代謝 / パッチテスト	2-3. 酒による健康増進 ? アルコールと動脈硬化
	3. 酒と文化と健康と

### 1. 酒と文化

#### 李白一斗詩百篇

音楽、文学、絵画 . . . 古今東西、文化あるところに  
酒あり、酒あるところに文化あり . . . ですが







## 2. 酒と健康

### 2-1. 酒の薬理

#### 1) 薬物としてのエタノール

薬理作用	解説
消毒作用	70%で細菌蛋白を変性させる。それ以上では菌体への浸透が悪くなる。
吸収と代謝	血中濃度、0.05%で症状が出始め、0.25%で中毒症状、0.5%で致死となる。 空腹時では20%が胃から吸収されるが、小腸の方がよく吸収する。 90%が肝臓で代謝されるが、血中濃度に関係なく一定量が代謝される。 大人では7-10g/時間で代謝される。利尿作用がある。
酩酊	大脳皮質機能を抑制する。呼吸抑制。 一般の麻酔薬に比べ、用量範囲と持続時間が長い、中毒・致死量が接近している。
長期飲酒	アルコール性痴呆。ウェルニッケ・コルサコフ症候群。脂肪肝、肝硬変。
精神依存	陶酔感、多幸感、現実から逃避、不安や苦痛の回避のため飲酒を制御できない。
身体依存	飲酒後数時間で、悪心、脱力、不安、発汗、飲酒への強い欲求。 24時間以内に、痙攣、幻覚妄想、意識障害振戦せん妄。

#### 2) 脳に対する作用

	ほろ酔い 血中濃度：0.02~0.1% 大脳新皮質がマヒする。 気分が高まりおしゃべりになる。脈拍が速くなり、体温が上がる。
	酩酊 血中濃度：0.1~0.2% 大脳辺縁系にマヒが及ぶ。 理性や自制心を欠いた行動をとる。千鳥足。呼吸が速くなる。吐き気。嘔吐。
	泥酔 血中濃度：0.2~0.3% マヒは大脳全体に及ぶ。 まともに歩けなくなり、意識がもうろうとする。言っていることが意味不明になる。 起こった出来事を後で全く思い出せない。記憶の空白（ブラックアウト）が起こる。
	昏睡→死 血中濃度 0.3~0.4% (体重60kg⇒ビール14本位) マヒは呼吸・循環をつかさどる脳幹部に進む。 失禁(尿・便)や、イビキをかいて寝ていたり、寝たまま嘔吐をしているような場合、 とにかくすぐに救急車を！

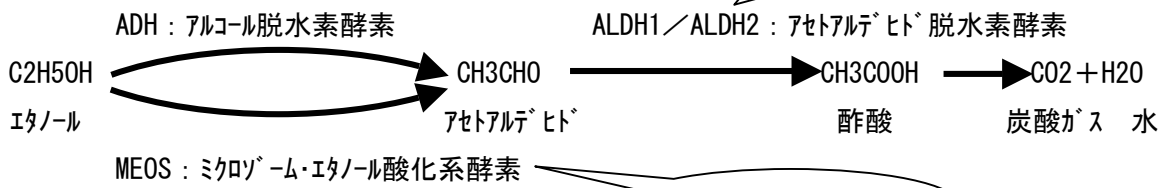
### 致死量を超えて飲んでいても症状がでるのは30分後

アルコールは、胃で約20%、小腸で80%が吸収→肝臓→心臓→脳・全身の組織へ  
脳での濃度が最高に達するまでの時間：30~60分

### イッキ飲み(大量アルコール) = 飲んだその時は平気

いつのまにか致死量を超える。20~30分後に一気に「泥酔」から「昏睡」→「死」

### 3) アルコール代謝／パッチテスト



#### 《判定基準》



7分後判定

#### □タイプ1

赤くなる

検査終了

▶ 全く飲めないタイプ

ALDH2が全く働かない体質。  
少量のアルコールで頭痛、吐き気、血圧の急降下、ショック状態になる場合もある。  
急性アルコール中毒の危険が大。  
日本人の約1割がこの体質

変化なし

バンドウコウをはがしたままさらに10分待つ

#### 対照の発赤

なし	あり
判定可	判定不能 今回の検査では判断できません

10分後判定

#### □タイプ2

赤くなる

検査終了

▶ ホントは飲めないタイプ

ALDH2がわずかししか働かない体質。  
赤くなりながら飲んでいる人。  
肝臓を壊しやすい。  
日本人の約3~4割がこの体質

変化なし

検査終了

▶ 飲めるタイプ

ALDH2が働く体質。  
悪酔いしにくいいため、飲みすぎる危険大。  
アルコール性肝疾患やアルコール依存症になりやすい。  
短時間にたくさん飲むと急性アルコール中毒に。イッキ飲みの標的に注意！  
日本人の5~6割がこの体質

#### □タイプ3

自分がどのくらいアルコールに強いかわかっておく事も大切

★アルコールを含む綿花を皮膚に貼る検査ですので未成年の方もどうぞ★

アルコールパッチテスト：保健福祉センター、または、大見研究室まで

判定には約20分程度かかりますので余裕をもっておいでください。

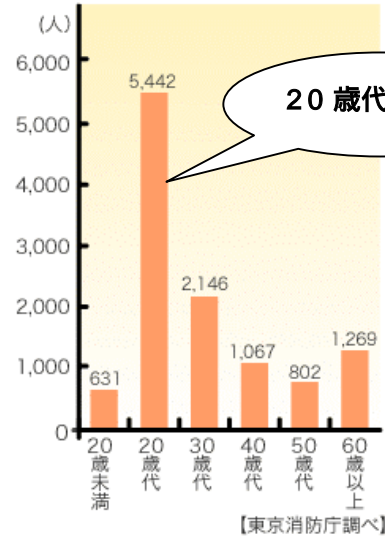
# イッキ飲みはダメ！

## 2-2. 酒による健康被害

### 1) 急性アルコール中毒

飲酒時の注意点！！

1. イッキ飲みをしない・させない。
2. 自分の体質・体調に合った量を飲む。
3. 短時間のうちに多量の飲酒をしない。
4. 空腹で飲まない。つまみ（特に大豆製品・肉・魚などのたんぱく質や野菜）を食べながら飲む。
5. 濃いお酒は飲まない、もしくは薄めて飲む。



20歳代が最多

## 酔いつぶれた人を放置してはいけない → 死んでしまうことがある

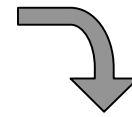
酔いつぶれた人の介護方法

- ・絶対に1人にしない
  - ・衣服を緩めて楽にする
  - ・体温の低下を防ぐ
  - ・吐物による窒息を防ぐために、顔を下に向け、横向きに寝かせる
- こんな時は救急車を！

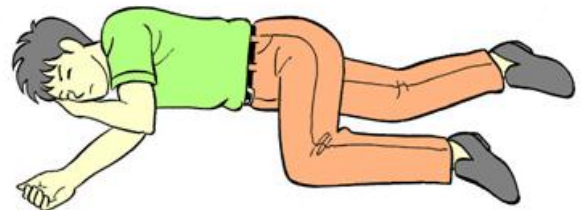
- ・いびきをかき、強くつねっても反応がない
  - ・倒れて、口から泡を吐いている
  - ・体温が下がって、全身が冷たい
  - ・呼吸がゆっくりで時々しか息をしない
  - ・呼吸が異常に早くて浅い
  - ・飲み始めてから1時間で酔いつぶれている
- すぐに医療機関へ

急性アルコール中毒 死の2大原因

- ・嘔吐による誤飲 窒息死
- ・アルコールによる脳幹マヒ 呼吸停止



昏睡位



## 2) アルコール依存症

アルコール依存者の9割以上の人が悪酔いしないタイプ（日本人の約5割）の人

### アルコール依存症の診断基準（1979年厚生省）

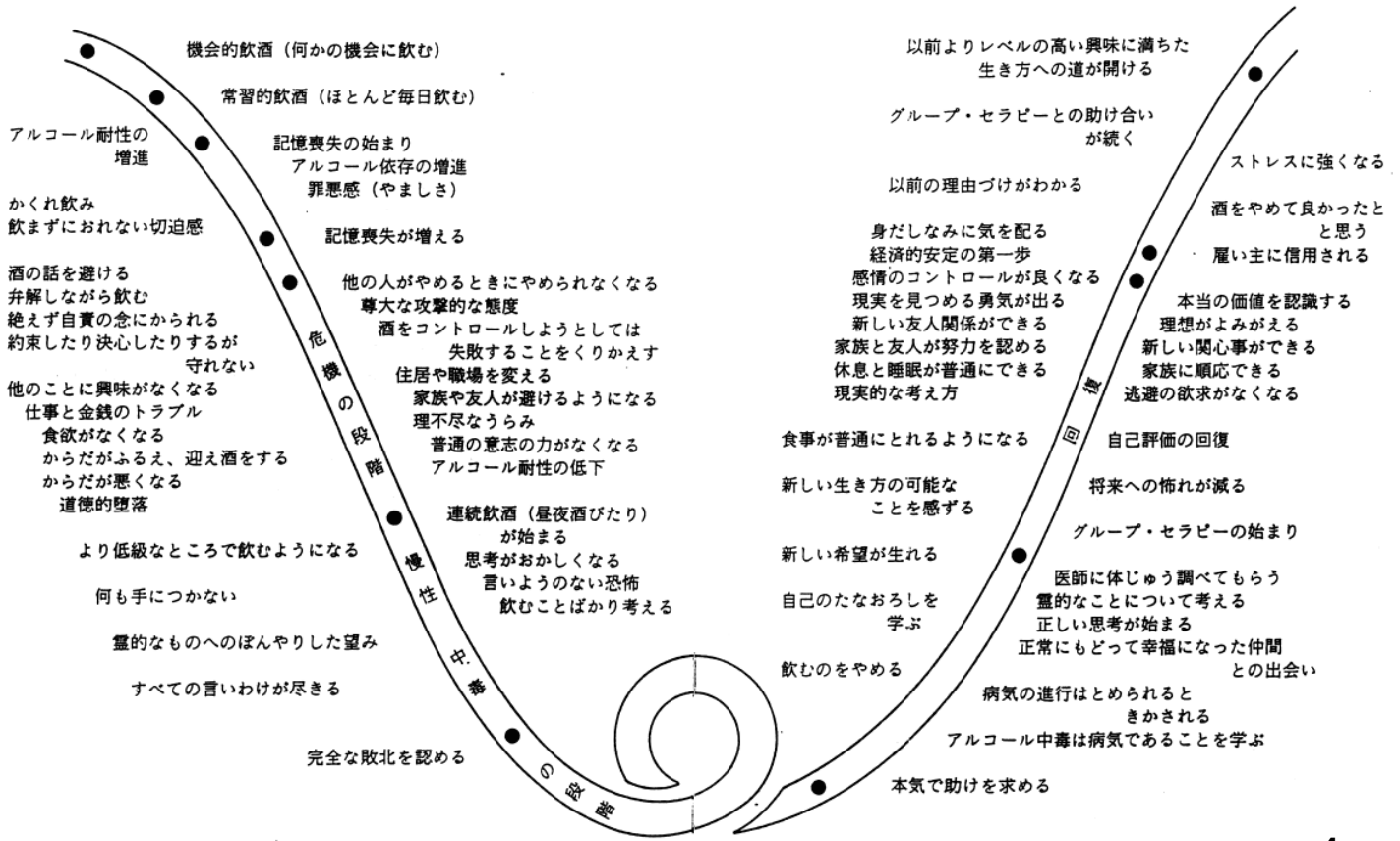
A群：離脱症状（禁断症状）の出現	B群：飲酒行動の異常
お酒が切れると... ひどく汗をかく 微熱など風邪のような症状が出る イライラする 不安になる 眠れない 手足が震える 全身が震える 幻視や幻聴が現れる など	今日だけはやめておこうと思っても飲んでしまう（コントロール喪失） ほどほどで切り上げようと思っても、つぶれるまで飲んでしまう（コントロール喪失） 身体や家庭や仕事に支障が出ているのに飲み続ける（負の強化への抵抗） アルコールが体から抜けない状態が24時間以上続く（連続飲酒発作） 連続飲酒発作と飲めない時期をくりかえす（山型飲酒サイクル）

A群、B群のうちからそれぞれ1つ以上あてはまるものがある場合、依存症と診断

A群：離脱症状（禁断症状）の出現

お酒が切れると...  
ひどく汗をかく

# アルコール中毒の進行と回復



[強迫的飲酒の悪循環]

R·Fox : Alcoholism, Behavioral Research, Therapeutic Approaches, 1967

## 3) 身体への健康被害／酒とタバコ



アルコールは口腔、咽頭、喉頭、食道、肝臓、乳房のガンのリスクを確実に上げる (WHO : 2003)。

飲酒しながらの喫煙風景を見かけるが、タバコの有害物質であるタールに含まれる発がん物質は、アルコールに溶けやすい性質があり、がんになる確率がタバコだけの場合と比べると 44.4 倍にもなるといわれている。



#### 4) 未成年者、女性、胎児への健康被害

##### 未成年者と飲酒

- ・ 数年の飲酒で、脳の萎縮や肝臓の硬化を招く
- ・ 成熟な肝臓はアルコールを分解する力が弱く、急性アルコール中毒になりやすい
- ・ 身体機能に悪影響が出て、身長・体重の伸びが悪くなり、男性はインポテンツ、女性は生理不順を招く
- ・ 早い時期からの飲酒習慣はアルコール依存症を招きやすい。しかも未成年は短期間で依存症患者になりやすい

##### 女性と飲酒

- ・ 女性ホルモンが肝臓でのADHやMEOSの活性を妨げるため、男性に比べ約半分の飲酒期間で肝硬変やアルコール依存症となりやすい
- ・ 同様の理由で、月経前期に飲酒すると、アルコール分解に時間がかかり悪酔いしやすい

##### 妊娠中の飲酒

- ・ 胎児性アルコール症候群（FAS）
  - (1) 特徴的な顔貌(不明瞭な人中／薄い上唇／短い眼瞼裂など)
  - (2) 発育の遅れ
  - (3) 中枢神経の問題〔日本では1991年に、1000人に0.1~0.05人と推定（田中晴美ら）されている〕
- ・ 胎児性アルコール・スペクトラム障害（FASD）  
FASにみられる特徴的な顔貌がないが、  
中枢神経の問題（刺激への過反応・注意力の問題・変化への適応困難・学習障害・判断力の問題などの行動障害）  
身体の障害（心疾患・関節の形成異常など）

#### 2-3. 酒による健康増進？

##### French Paradox, J Curve, 酒百薬長

いろいろな研究によるとアルコールは動脈硬化を予防する（HDL（善玉）コレステロールを増やす作用など）

しかし

「動脈硬化の予防のためにアルコールを飲んではいけません」と論文の中に書いてある



3. 酒と文化と健康と

人酒を飲み ○  ここまで！！

酒酒を飲み ×

酒人を飲む ×



(大見)

**ただし 未成年の  
飲酒は法律で禁  
止されています！**