

## 論文番号 192

### 担当

滋賀医科大学 福祉保健医学講座

### 題名(原題/訳)

Benefits and dangers of alcohol.

アルコールの利点と危険性

### 執筆者

Mi Young Hwang

掲載誌(番号又は発行年月日)

JAMA 1999; 281(1): 104

### キーワード

アルコール

### 要旨

良いものでも度が過ぎると悪いというのは、アルコールの場合特に当てはまる。

#### アルコールの利点

1 ドリンクから 2 ドリンクのアルコールは、虚血性心疾患の危険性を下げる。(1 ドリンクとは、普通 12 オンスのビールないしワインクーラーか、5 オンスのワインに相当する。) また、適度な飲酒は脳卒中の危険を下げる。適量の飲酒量とは、一日あたり、男性では 1-2 ドリンク、女性や 65 歳以上の者に対しては 1 ドリンクと定められている。なぜなら、女性や高齢者では体の水分量が少なく、少量のアルコールでも若い男性に比べて高濃度に達してしまうからである。

#### アルコールの危険性

過度の飲酒は以下の疾患になる危険性を上げる。肝硬変、膵炎、肝癌、口腔癌、食道癌、咽頭癌などである。長期にわたる過度の飲酒は食欲低下、ビタミン欠乏、慢性胃炎、消化不良、皮膚の問題、性的インポテンツ、肥満、心臓と中枢神経の障害、記憶障害、精神科疾患などをもたらす。過度の飲酒はまた、自動車事故や運動中の怪我、殺人や自殺、妊娠中の胎児への障害の危険性も高める。

#### 飲酒を控えるべき条件

- ・妊娠中もしくは妊娠を予定しているとき。
- ・胃潰瘍や肝臓病などの飲酒によって悪化するような病気のあるとき。
- ・アルコール依存症の既往歴や家族歴があるとき。
- ・アルコールと相互作用する薬を服用しているとき。
- ・車の運転などの、俊敏であることを要求される行動を予定しているとき。
- ・法的に飲酒を禁じられている年齢であるとき。