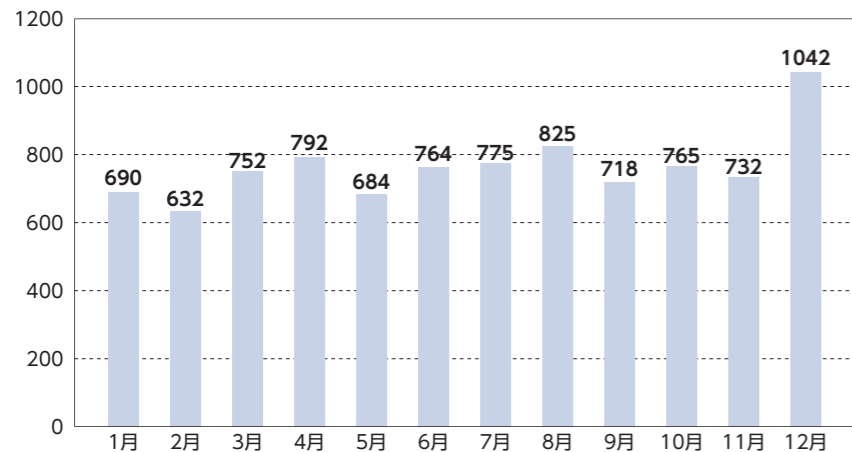
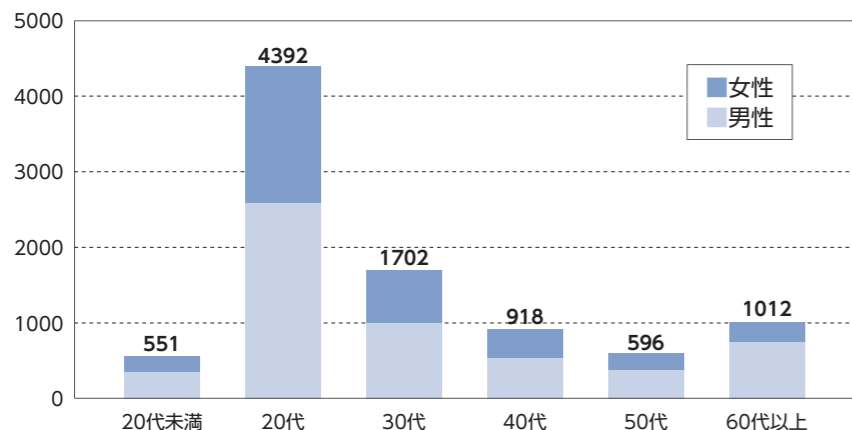


図1 平成 22 年 東京消防庁管内で発生した月別の急性アルコール中毒による救急搬送人員



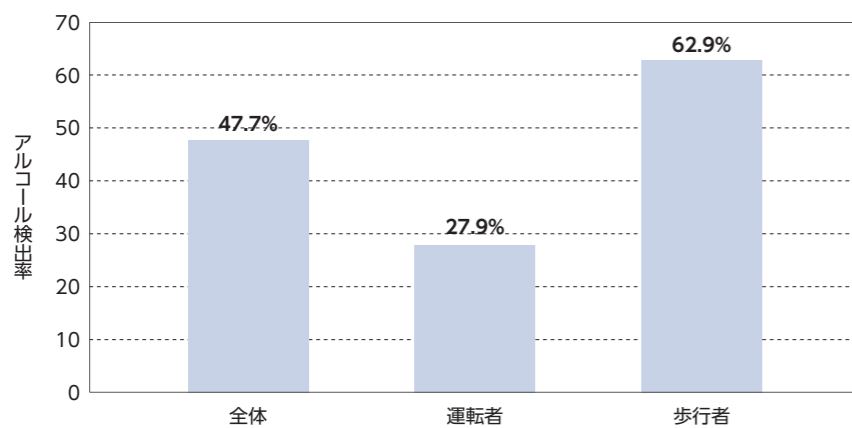
出典：東京消防庁ホームページ

図2 平成 22 年 東京消防庁管内で発生した年代別の急性アルコール中毒による救急搬送人員



出典：東京消防庁ホームページ

図3 交通事故解剖例でアルコールが検出された割合



出典：松本博志「交通事故被害者と飲酒」日本アルコール・薬物医学会雑誌 第46巻、140 - 145、2011

宴席での飲酒 一飲む前に知っておいてほしいこと

独立行政法人国立病院機構 久里浜医療センター
松下 幸生

年末の忘年会シーズンがやってきました。飲み会が多いこの時期は、お酒の事故も多くなる傾向があります。こうした事故を防ぎ、忘年会シーズンを楽しく健康的に乗り切るためにはどうしたらよいのでしょうか。久里浜医療センターの松下幸生先生にお聞きしました。

編集部

● はじめに ●

12月は、とても飲み会が多い時期です。忘年会の予定がいくつも入っている人も多いのではないのでしょうか。忘年会はとても楽しいものですが、その楽しさゆえに、ついうっかり飲み過ぎてしまいがちです。そこで、忘年会シーズンを迎えるにあたって、皆さんに知っておいていただきたいことをお伝えしたいと思います。まず、この時期に起こりやすいお酒に関する事故や問題について取り上げ、その後にお酒を楽しむ健康的に飲んでいくためのポイントを説明します。

● 12月に最も発生する急性アルコール中毒 ●

この時期に多く発生するのが、急性アルコール中毒です。急性アルコール中毒は、短時間に多量のアルコールを摂取することで生じます。アルコールの麻酔作用により、意識がもうろうとしてくる意識障害です。ひどい場合にはこん睡状態に陥

り、吐しゃ物をのどにつまらせたりして呼吸が止まり、最悪の場合死に至ることもあります。

急性アルコール中毒の発生件数を月別に見ると、最も多いのはやはり忘年会シーズンの12月です(図1)。次いで、歓送迎会の多い4月や、夏休みがあり暑気払いも行われる8月が多く、飲む機会が多い月ほど急性アルコール中毒が原因で緊急搬送される人が増えています。

年齢別に見ると、圧倒的に多いのが20代です(図2)。これは、若者はまだお酒に慣れておらず、場の雰囲気にもまれやすいという説明ができるかもしれません。

しかし、これに加えて、生物学的な理由があるといわれています。これは実験で証明されているのですが、特に20代前半の世代は、アルコールへの感受性が鈍いのです。つまり、アルコール血中濃度がかなり上がってきているにもかかわらず、ほかの世代と比べてそれに気づきづらいため、さらに飲もうとしてしまう。その結果として、もっとひどい状態になってしまうのです。ですから、特

に若い世代ほど、イッキ飲みなどで短時間に多量のお酒を飲まないよう、気を付けてほしいと思います。

● 飲んだ後の帰り道は事故に要注意 ●

飲んだ後の事故としてイメージされやすいのは、飲酒運転で起こってしまう交通事故でしょう。しかし、飲酒運転のように加害者になることはもちろんのこと、実際には被害者側になることも大変多いのです。交通事故で亡くなった歩行者で司法解

剖を受けた人のうち、62・9%の人からアルコールが検出されています(図3)。交通事故に限らず、転落や凍死などで自過失死してしまうリスクも高まります。外で人が亡くなる場合、アルコールがからんでいることが多

いのです。飲み過ぎてふらふらして、危ない目にあってしまう。お酒を飲む人ではないから少なかれ経験があるのではないのでしょうか。ニュースにならない小さな事故は、たくさん起こっていると思います。

これらは、アルコールの麻酔作用で脳がマヒし、フィードバックがからなくなることで起こります。道を間違えても、正しい道を探そうとか、戻ろうという気になれない。危険から離れようとか、自分を抑えようという気になれない。行動を抑制したり、修正したりするのが難しくなってしまうのです。ですから、飲んでしまったときには、帰り道にも気を付けてほしいですね。

● 翌朝の運転でも 飲酒運転になる ●

お酒を飲んですぐの車の運転は言語道断。絶対にやってはいけません。しかし、お酒を飲んだ翌朝、酔いが覚めたと思って車を運転したときに、アルコールがまだ残っていたとしたら。こういうときに取り締まりを受け、摘発されるケースが多いのも事実です。

例えば、ビール350mlを1本飲んだとして、お酒が抜けるまでには、約2〜3時間かかります。これが2本になると、4時間が必要です(図

4)。アルコールを代謝するスピードは一定なので、お酒を飲んだ量が多ければ多いほど、お酒が抜けて車の運転ができるようになるまでに時間がかかります。もし翌朝に車の運転をしなければならぬのであれば、飲む量を抑える必要があります。飲み過ぎてしまったのなら、お酒が完全に抜けるまで運転はしてはいけません。

● 飲む前に量を決め ゆっくり飲もう ●

お酒を飲む際に最も大切なのは、飲むスピードを抑えることです。アルコールを代謝するスピードは大変遅いので、飲むペースが速いとすぐに酔っ払ってしまいます。事前に飲む量を決めておくことも有効です。アメリカのNational Institute of Healthという政府の研究機関は、お酒の飲み過ぎに対しリスクという観点から明確な基準を示しています(表1)。

男性であれば、1日でビールを350mlのレギュラー缶で4本ま

で、女性は3本までであれば、リスクだと公式に言っています。1週間では、男性だと14本、女性だと7本です。これ以上飲んでいる人は、飲み過ぎだと言っていると思いませんか。

このリスクという考え方は、非常に重要です。つまり、お酒を飲むということは、飲む量にかかわらず、何らかのリスクがあるということを自覚してほしいのです。少ない量でも、急激に飲めば酔いは回るし、それで転んだり、事故にあう可能性は高まりますよね。もっと大量に飲めば、健康を害することも。飲み過ぎの日が続けば、肝障害を起こすことも十分考えられます。

これらのリスクはお酒の量に比例して高まるので、どこまでがローリスクなのかという線引きをしたのがこの基準です。最初から飲む量を決める際の、参考にしていただければと思います。

ちなみに、飲み会の前に牛乳を飲むと、胃に膜が張られてアルコールの吸収を抑えるという話がありますね。これは、だいぶ前に動物実験で

● 飲む量が増えがちな ちゃんぽんに注意 ●

ちゃんぽんは酔いが早く回ると言われていますが、あれはウソです。これには、2つの側面があるように思っています。

1つ目は、お酒の種類を変えることで味が変わり、おいしく感じてしまうことです。そのため、ついつい飲む量が増えてしまいます。2つ目は、だんだん薄いお酒から濃いお酒に移っていく傾向があるということです。例えば、ビールから

● お酒は必ず 食べながら飲む ●

食べながら飲むということは、とても大切です。これには、いくつかの目的があります。

1つ目は、アルコールの吸収速度を遅くすることです。食べ物のたんぱく質や糖質、脂肪分がアルコールの吸収を少し遅らせるため、血中アルコール濃度の上昇スピードを抑えることができます。

2つ目は、栄養の補給です。アルコールの分解には、エネルギーが必要で、何も食べずにお酒を飲んでると、アルコールの分解にエネルギーが使われているのに、栄養が補給されません。それを繰り返していくと栄養障害になり、最悪の場合脳の障害に至ってしまうこともあります。

3つ目は、飲む量の抑制です。食べたもので胃がふくれて、飲み過ぎを抑えることができます。

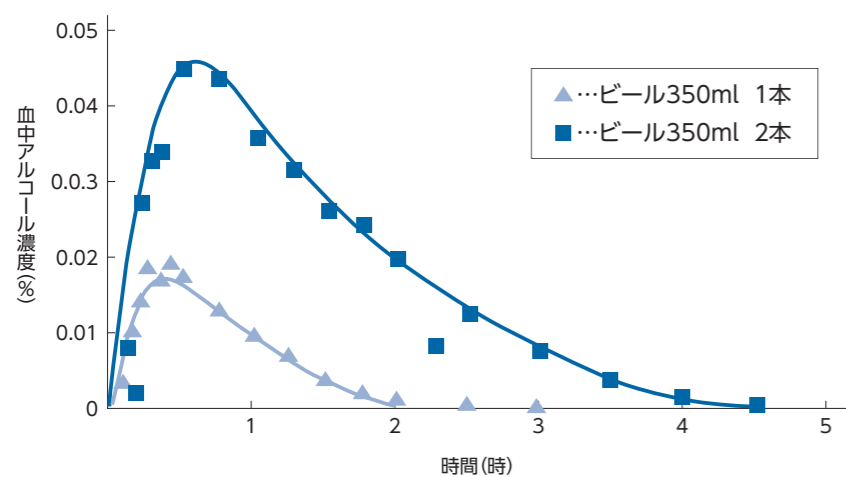
始まって、ワイン、焼酎、そしてウイスキーという風に。こんな飲み方をしているのは、トータルでのアルコール量が増えてしまいます。ちゃんぽんをするときは、特に飲み過ぎないように注意しましょう。

● 合間には水を飲み 強いお酒は薄めて ●

日本酒の合間に飲む水を和らぎ水といいますが、お酒を飲む途中に水やお茶を挟むのも有効です。ずっとお酒を飲み続けることが避けられずし、アルコール血中濃度を下げられる効果も多少は期待できると思います。

アルコール度数の高い洋酒の合間に飲む水をチェイサーといいます。が、そもそも強いお酒をストレートで飲むこと自体、良くありません。強いお酒は胃の粘膜に相当なダメージを与え、粘膜がぼろぼろにはがれる様子が胃カメラで見られるそうです。チェイサーで後から追いかけるのではなく、最初から薄めて飲んだほうが胃腸にとっては安全です。

図4 血中アルコール濃度の変化



出典：[Alcohol Alert] National Institute on Alcohol Abuse and Alcoholism

表1 ローリスクな飲酒量の上限 (ビール 350ml 缶の場合)

	男性	女性
1日に	4本まで ■ ■ ■ ■	3本まで ■ ■ ■
1週間に	14本まで ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■	7本まで ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■

お酒のリスクを抑えるためには、1日の上限と1週間の上限の両方を守る必要があります。

参考：[RETHINKING DRINKING Alcohol and your health] National Institute of Health U.S.DEPARTMENT OF HEALTH AND HUMAN SERVICES をもとに編集部で翻訳、作成

● 飲んだ後のラーメンは 肥満のもと ●

よく、お酒を飲んだ後にラーメンが食べたくなる人がいますね。先ほど、食べながらお酒を飲むことのメリットをお話ししましたが、その後ラーメンを食べるといのは、1度に2食分も食べていることと同じで、明らかにカロリーの取り過ぎです。

これは、アルコールの食欲増進効果によるものです。お酒はもちろん食べながら飲むべきですが、お酒を飲むという行為自体が肥満につながるという認識を持って、食べ過ぎにも注意したいものです。

ちなみに、お酒を飲むと食欲がなくなる人もいます。割合でいうと、食欲が増える人のほうが多いのですが、これはアルコール代謝酵素の違いによるものと言われています。

● 飲んだ後の入浴や 運動は避ける ●

お酒を飲んだ後に、入浴や運動で

汗を流せばアルコールが飛ぶと勘違いしている人がいます。さっぱりとした気持ちになりますし、汗からアルコールが出て行くことは事実です。しかし、これは全体のうちほんの数%に過ぎず、実はあまり意味がありません。むしろ、飲酒後の入浴や運動は危険です。

飲酒後の入浴は、湯船で寝ておぼれてしまったり、血圧の急激な変動により脳卒中などの引き金を引いてしまう可能性があります。裸になって体を洗っている間は血圧が上がりますが、湯船に入っている間は下がります。湯船からあがって寒い思いをしたときに血圧が急上昇し、脳卒中が起きたりします。ですから、お風呂に入るのは酔いが覚めてからにするか、シャワーを浴びる程度に抑えましょう。

飲酒後の運動は、アルコールの麻酔作用により反射神経が鈍くなるので、事故を起こしやすくなります。また、脈が上がるので、かなり心臓にも負担がかかります。特に、飲むと顔が赤くなる人は、飲んだ後に動いただけで気分が悪くなったりしま

● 断る勇気を持ち 週2日は休肝日を ●

この時期、お酒の誘いも多くなります。毎日のように飲み会に参加している人もいるのではないのでしょうか。仮にすべての飲み会で適量に抑えていたとしても、毎日お酒を飲み続けることは肝臓にかなりの負担をかけます。ですから、週に2日はお

酒を飲まない日を設けて、肝臓を休ませるようにしたいものです。

飲み会を断ることは、人によっては難しいかもしれません。これは、ある種のソーシャルスキルを必要とします。

飲み会を断ったり、お酒を飲み過ぎないようにするための方法は、ブリーフインターベンション（簡易介入）といわれる行動カウンセリング

す。お酒を飲んだ後は、あまり激しく体を動かさないようにしましう。

● 迎え酒はアルコール 依存症の初期症状 ●

つらい二日酔いの日に、またお酒を飲むと症状が緩和し少しラクになったような気がします。これを迎え酒といいますが、大変危険な行為です。

二日酔いのメカニズムはまだ解明されていませんが、アルコール依存症の軽微な禁断症状という側面があるといわれています。つまり、アルコールの禁断症状で気分が悪くなっているのを、再びアルコール血中濃度を上げることによって感覚をマヒさせて、ごまかしているだけなのです。

迎え酒が習慣化している人は、自分がアルコール依存症なのかもしれないと認識したほうが良いかもしれません。アルコール依存症患者の多くは、迎え酒をするようになってからおかしくなったと言っています。

でもしばしば取り上げられていますが、いろんなアイデアが出されています。それが広く共有されています(表2)。

どうしても顔を出さないと義理が立たない場合は、「車で来たので飲めない」と言うのもひとつの方法です。会費だけ払って欠席するというのも、場合によっては有効でしょう。

● おわりに ●

適正飲酒をしていくためには、お酒を飲むことのリスクを自覚することが大切です。皆さんは、飲み過ぎは肝臓を壊すということは、ご存じだと思います。これらは大きなリスクではありますが、なかなか身近には感じられず、お酒のリスクは軽視されてしまいがちだと感じています。

しかし、実際にはもつと小さくて身近なリスクがたくさん存在しています。すでに述べたように、酔ってふらふらして事故の被害者になってしまったり、転倒など自過失の事故を起こしてしまったりすることもあ

● 二日酔いには 水分補給を ●

二日酔いに特効薬はありません。飲み過ぎだと思つてあきらめて、反省しましょう。

そして、水分をたくさん取りましょう。アルコールで失われた水分を補給する必要があります。それに、アルコール血中濃度を下げることにも多少は有効だといわれています。

果物を食べるのも良いでしょう。果物に含まれる果糖には、アルコールの分解を助ける効果が多少あるといわれています。グレープフルーツなどのジュースもおすすめです。

胃腸薬も有効です。二日酔いのはきはほとんど胃が動いていません。それで胃がムカムカしているのので、胃を刺激することは多少の効果があります。

一方で、ウコンはあまりおすすめできません。二日酔いを防ぐ目的で、飲み会の前後にウコンを飲む人がいますが、その効果を証明するエビデンスが全くないというのが現状です。

このように、こうした自覚が、飲み過ぎを抑えて適正飲酒をしていくために大変重要になってきます。

忘年会などの飲み会は適量を守ってもらえれば基本的に悪くない飲み方だと思えます。さびしいから飲むとか、寝るために飲むとか、そういうお酒は良くありません。仲間と楽しく親交を深める飲み方には、賛成です。

しかし、それよりも大切なのはご自身の健康です。お酒はほどほどに抑えて、この忘年会シーズンを楽しく、健康的に過ごしていただきたいと思えます。

■ まつした・さちお

独立行政法人国立病院機構久里浜医療センター副院長。昭和62年慶應義塾大学医学部卒業、慶應義塾大学医学部精神神経科学教室入局。昭和63年5月国立療養所久里浜病院（現・国立病院機構久里浜医療センター）勤務。平成5年米国立衛生研究所（National Institute of Health）、アルコール乱用とアルコール症研究所（National Institute on Alcohol Abuse and Alcoholism）勤務。平成18年久里浜医療センター精神科診療部長、平成23年より現職。専門は精神疾患全般の臨床、特にアルコール依存症および認知症の臨床。

表2 飲み過ぎを防ぐアイデア集

酒の誘いを断る方法

- ・先約があると言って断る。
- ・ドクターストップと言って断る。
- ・家族が病気と言って帰る。
- ・仕事が残っていると断る。
- ・酒は苦手と断る。

酒席で飲み過ぎを防ぐ方法

- ・幹事や会計を引き受ける。
- ・車で来たからと言って断る。
- ・空腹で行かない。
- ・まず料理を食べておなかをいっぱいにする。
- ・お酒以外の飲み物を注文する。
- ・できるだけ小さいコップで飲む。
- ・次のひと口までの時間を長くする。
- ・自分のコップを空にしない（注がれないように）。
- ・酒の強い人のそばに座らない。
- ・二次会は避ける。