



# アルコールとの 上手な付き合い方



だな たけし  
産業医 田名 毅  
(首里城下町クリニック)

産業医だよりでは、毎月クリニックで行っている 地域むけ医療講演会の内容を要約してお伝えしています。

5月の地域むけ医療講演会は国立病院機構琉球病院の精神科 医師 手塚 幸雄 先生をお招きし、「アルコールとの上手な付き合い方」というタイトルでご講演いただきました。講演の要旨を以下に紹介します。

## 1、アルコール量の数え方

食事には、「カロリー」という、共通の物差しがあるように、お酒には「**ドリンク**」という共通の物差しがあります。ドリンクを覚えると、自分がどれだけのアルコールを飲んでいるかがわかりやすくなります。ドリンク換算表を紹介します。

ドリンク換算表

ビール (5%)	ビール (5%)	缶チューハイ (7%)	泡盛・焼酎 (30%)	日本酒 (15%)	ワイン (12%)	ウイスキー (40%)
350ml	500ml	350ml	1合	1合	グラス1杯	ダブル1杯
1.4ドリンク	2ドリンク	2ドリンク	4ドリンク	2ドリンク	1ドリンク	2ドリンク

例えば、缶ビール(500ml)を一本飲んで、そのあとに泡盛を1合飲むとすると、

+ = 6ドリンク

2ドリンク

4ドリンク

となります。あなたのいつものお酒は何ドリンクでしょうか？ぜひ計算してみてください。

あなたのいつものお酒は  ドリンク

### 飲酒量『ドリンク』の目安

- 2ドリンク以下: 適度な飲酒量**  
今の習慣を続けましょう。女性は1ドリンクが目安です。休肝日を週に2日以上作りましょう。
- 男性4ドリンク、女性2ドリンク: 生活習慣病のリスクを高める量**  
糖尿病、高血圧、脂質異常症、痛風、肥満になりやすいです。すでに病気がある人は、治りにくい、悪化する、薬が効かないといったことがお酒のせいで起こっています。
- 6ドリンク: 多量飲酒**  
今は自覚症状がまだなくても、数年で肝硬変やアルコール依存症などの怖い病気にかかる可能性が高いです。

飲酒量が2ドリンクを超えている方は、お酒を減らすことをおすすめします。

## 2、お酒が身体に与える影響

- 全国的には肝硬変の原因になる病気は C 型肝炎が頻度的に高いのですが、沖縄だけはアルコール性肝硬変の頻度が最も高いことがわかっています。
- 女性は男性に比べて体格には関係なく肝臓が小さく、また女性ホルモンがアルコールの分解をさまたげるとされており、男性よりも少ないアルコール量で身体に影響が出ることが分かっています。
- ドリンク量を仮に 10 から 2 に減らすことは難しいにしても、10 から 8 に減らすだけでもアルコールによる死亡率は減るとされています。

2014~2015 年にかけて我々が調査したところでは、沖縄県の成人平均ドリンクは 6.99 でした。6ドリンク以上は目安で見ると●です。つまり…平均が多量飲酒という結果です。男性の平均が 8.58、女性が 5.33(20代女性は 7.40)。

沖縄県はお酒に寛容な社会とよくいいますが、それを示す結果であり、多量飲酒になりやすいと言えますので注意が必要です。

- ・アルコール依存症は怖い病気で、自分の意志ではアルコールをコントロールできなくなる病気です。量、時間、飲む環境を選ぶことができなくなってしまい「とことん」「嘘をついてでも」「(禁断症状で)手が震えるまで」飲んでしまいます。
- ・アルコールは「百薬の長」「飲みニュケーション(交流)」「(ワインは)ポリフェノールが多い」などと良い面を強調されすぎることがありますが、実際には「五臓六腑に染み渡る」というように、全身に影響します。例えば、脳は多量飲酒により、40歳台からの脳萎縮による認知症。また、お酒が通る口腔内や喉・食道のがんの原因に、女性だと乳癌になりやすくなるというデータもあります。その他にも、肺炎、高血圧、痛風、糖尿病、脂質異常症、そして脳梗塞、心筋梗塞にもなりやすいとされています。**多量飲酒は寿命を縮めますので、節酒を心がけましょう。**
- ・睡眠の影響についてですが、よく「寝るためにお酒を飲む」という方がいますが、アルコールは睡眠を浅くすることがわかっていますので、寝酒の習慣はやめる方が得策です。

飲酒チェックツール  
SNAPPY-CAT

検索サイトで  
SNAPPY-CAT

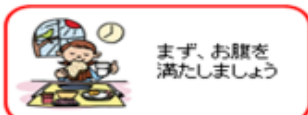
と検索!



### 3. お酒を減らす方法

1. 自分のドリンク数を、毎日記録する。  
(日記、手帳、カレンダーなど毎日、目にするものがお勧めです。  
右の2つのアプリは手軽で便利です。
2. 減酒目標を立てる。  
(まずは、「1日1ドリンク減らす」か、「休肝日を一日増やす」  
など、できるところから始めてください。無理は禁物です)
3. 目標達成できたかチェックする  
(飲まない日は◎、目標達成できたら○、目標達成できなかったら△、飲みすぎたら×をつける等)

#### お酒を飲みすぎない対処法



まず、お腹を満たしましょう



ストレスをためこまないようにしましょう



家族や友人らと楽しく過ごしましょう



ノンアルコール飲料を上手に活用しましょう



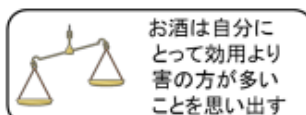
上手にお酒を断る方法を身につけましょう



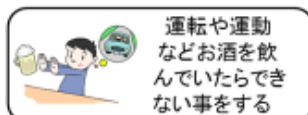
寝酒はやめましょう



お酒を飲みすぎてしまう相手と場所を避ける



お酒は自分にとって効用より害の方が多いことを思い出す



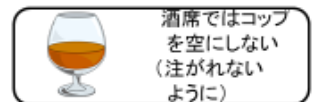
運転や運動などお酒を飲んでいたらできない事をする



お酒以外の楽しみ(趣味)を増やす



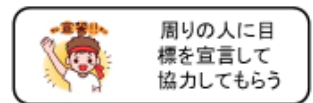
一日に3時間以上は飲まない



酒席ではコップを空にしない(注がれないように)



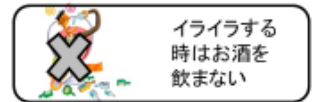
注がれないように断り方を上達させる



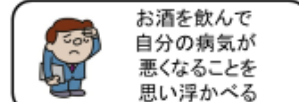
周りの人に目標を宣言して協力してもらう



一緒に酒を減らす(止める)仲間を見つける



イライラする時はお酒を飲まない



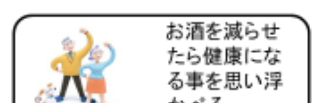
お酒を飲んで自分の病気が悪くなることを思い浮かべる



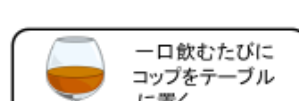
お酒を飲む事を家族が心配している事を思い浮かべる



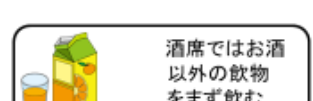
もし飲んでしまってもやけにならず、もう一度やり直す



お酒を減らしたら健康になる事を思い浮かべる



一口飲むたびにコップをテーブルに置く



酒席ではお酒以外の飲物をまず飲む

#### ポイントを伺いました…

- ★1杯目が美味しいという人が多いと思います。その美味しい時間を大切にしましょう。
- ★ビール好きな人はビールとビールの間に、ノンアルコールビールを挟んでみましょう。
- ★酒席でコップを空にすると周りの人が気遣ってアルコールをついでくれます。なるべく空にしないようにしましょう。
- ★アルコールは一口ずつじっくり味わい、一口飲むではコップをテーブルに置くようにしましょう。
- ★1杯目はビールを飲んで、二杯目は意識してウーロン茶などのノンアルコール飲料を飲んでみましょう。

先生ご自身も長野出身で沖縄に移住したわけですが、沖縄の泡盛が美味しいと話していました。好きなお酒も飲み方を間違ってしまうと、身体を害したり、人間関係を壊したり、残念な結果を招く可能性があります。私自身も多分に反省することがありますが、是非この文章をお読みいただいた皆さんも、アルコールとの上手な付き合い方を意識して取り組んでみてはいかがでしょうか？



# 189回 首里城下町クリニック地域むけ医療講演会

## テーマ 脳神経内科で診る病気

### パーキンソン病ってどんな病気？

琉球大学医学部附属病院第三内科

助教 石原 聡 先生

日時： 令和元年6月12日（水）午後7時

場所： 首里城下町クリニック第一 2F

その他クリニックに関しては HP をご覧ください <http://www.shuri-jc.jp>

首里城下町クリニック『働く人健康支援室』は、



産業医・内科医  
高血圧が専門です  
田名 毅

あなたの **相談窓口** です！



保健師・産業カウンセラー  
キャリアカウンセラー  
認定産業看護師 田名彩子

## 相談窓口

産業医は、あなたの職場とそこで働く人々の心とからだの健康を支援します。

★訪問日を設けている事業所の職員は、お気軽に訪問日をご活用下さい。

★クリニック内の『働く人健康支援室』では健康相談を行っています。  
事前にお電話の上、いらしてください。

★クリニック内で産業医との面談は診療の合間となりますが可能です。  
事前にお電話ください働く人健康支援室で“産業医との面談”とお声掛けください。診察や検査の必要がない限りは無料です。

★その他、電話やメール相談も随時行っています。



保健師・産業カウンセラー  
キャリアカウンセラー  
與儀雅代



看護師 衛生管理者  
糖尿病療養指導士  
新垣朋子



認定産業看護師  
山城愛子



## 連絡先

首里城下町クリニック 働く人健康支援室  
098-885-5000

携帯 080-4312-9200(田名彩子)  
メール [sien@sjc.dr-clinic.jp](mailto:sien@sjc.dr-clinic.jp)(働く人健康支援室)

プライバシーは守ります。

お気軽にご利用下さい！