

5 アルコール

1. はじめに

我が国においてアルコール飲料は、古来より祝祭や会食など多くの場面で飲まれるなど、生活・文化の一部として親しまれてきている。一方で、国民の健康の保持という観点からの考慮を必要とする、他の一般食品にはない次のような特性を有している。

- ①致酔性：飲酒は、意識状態の変容を引き起こす。このために交通事故等の原因の一つとなるほか¹⁾、短時間内の多量飲酒による急性アルコール中毒は、死亡の原因となることがある²⁾。
- ②慢性影響による臓器障害：肝疾患、脳卒中、がん等多くの疾患がアルコールと関連する^{3~9)}。
- ③依存性：長期にわたる多量飲酒は、アルコールへの依存を形成し、本人の精神的・身体的健康を損なうとともに、社会への適応力を低下させ、家族等周囲の人々にも深刻な影響を与える¹⁰⁾。
- ④未成年者への影響・妊婦を通じた胎児への影響：アルコールの心身に与える影響は、精神的・身体的な発育の途上にある未成年者においては大きいとされており¹¹⁾、このため、未成年者飲酒禁止法によって、未成年者の飲酒が禁止されている。また、妊娠している女性の飲酒は、胎児性アルコール症候群などの妊娠に関連した異常の危険因子である。

アルコールに関連する問題は健康に限らず交通事故等、社会的にも及ぶため、世界保健機関では、これらを含め、その総合的対策を講じるよう提言している¹²⁾。

アルコールに起因する疾病のために、1987年には年間1兆957億円が医療費としてかかっていると試算されており、アルコール乱用による本人の収入減などを含めれば、社会全体では約6兆6千億円の社会的費用になるとの推計がある¹³⁾¹⁴⁾。これを解決するための総合的な取り組みが必要である。

2. 基本方針

(1) 多量飲酒問題の早期発見と適切な対応

病院入院者のうち、男性の21.4%に問題飲酒を認めたとする調査や¹⁵⁾、高校生の1割以上が親の問題飲酒を認識しているといった調査があり¹⁶⁾¹⁷⁾、多量飲酒に伴うアルコール関連問題は身近な課題となっている。医療サービスや保健サービス、地域、職場、学校など多くの場でアルコール関連問題を早期に発見し、早期に介入することが必要である。

(2) 未成年者の飲酒防止

未成年者の飲酒問題には飲酒者自身の現在の健康問題だけでなく、将来にわたっての影響が大きく¹¹⁾、これを防止するための地域、学校などにおけるアルコール関連問題に関する環境整備など多くの働きかけを行うことが必要である。

(3) アルコールと健康についての知識の普及

わが国の男性を対象とした研究では、平均して2日に日本酒に換算して1合(純アルコールで約20g)程度飲酒する者が、死亡率が最も低いとする結果が報告されている¹⁸⁾。諸外国でも、女性を含め、近似した研究結果が出ている^{19)~29)}。

これらのアルコールと健康との関係について正確な知識を普及することが必要である。

3. 現状と目標

(1) 多量飲酒者について

わが国における飲酒の状況をみると、年代・性別では30代以上男性の飲酒量が多い^{30)~32)}。また、平均1日当たり日本酒に換算して3合(純アルコールで約60g)以上消費する者が成人男性においては4.1%、成人女性においては0.3%であるとの報告がある³¹⁾。多量飲酒者は、健康への悪影響のみならず、生産性の低下など職場への影響も無視できない。このことから早期の対策を積極的に実施していく必要があり、2010年までに、1日当たり平均純アルコールで約60gを越える多量飲酒者を減少させることを目標とする。

○1日に平均純アルコールで約60gを越え多量に飲酒する人の減少

目標値: 2割以上の減少

基準値: 男性4.1%、女性0.3%

(平成8年健康づくりに関する意識調査(財団法人健康・体力づくり事業財団))

(2) 未成年者の飲酒について

一方、最近の未成年者を対象とした調査では、月に1-2回以上の頻度で飲酒する者の割合は、中学3年生男子で25.4%、女子17.2%、高校3年生男子51.5%、女子35.9%と、未成年者の飲酒が日常化しており³³⁾、将来のわが国における飲酒問題の拡大につながるものが危惧される。未成年者の飲酒問題は将来への影響が大きことから、未成年者の飲酒を早期になくすことを目標とする。

○未成年の飲酒をなくす。

基準値: 中学3年生男子25.4%、女子17.2%

高校3年生男子51.5%、女子35.9%

(平成8年度未成年者の飲酒行動に関する全国調査(尾崎ら))

(3) 「節度ある適度な飲酒」について

前述したわが国の男性を対象とした研究¹⁸⁾のほか、欧米人を対象とした研究を集積して検討した結果では、男性については1日当たり純アルコール10~19gで、女性では1日当たり9gまでで最も死亡率が低く、1日当たりアルコール量が増加するに従い死亡率が上昇することが示されている³⁴⁾。

従って、通常のアアルコール代謝能を有する日本人においては「節度ある適度な飲酒」として、1日平均純アルコールで約20g程度である旨の知識を普及する。

なお、この「節度ある適度な飲酒」としては、次のことに留意する必要がある。

- 1) 女性は男性よりも少ない量が適当である³⁴⁾³⁵⁾
- 2) 少量の飲酒で顔面紅潮を来す等アルコール代謝能力の低い者では通常の代謝能を有する人よりも少ない量が適当である³⁶⁾³⁷⁾
- 3) 65歳以上の高齢者においては、より少量の飲酒が適当である³⁸⁾
- 4) アルコール依存症者においては適切な支援のもとに完全断酒が必要である
- 5) 飲酒習慣のない人に対してこの量の飲酒を推奨するものではない

○「節度ある適度な飲酒」としては、1日平均純アルコールで約20g程度である旨の知識を普及する。

(注)主な酒類の換算の目安

お酒の種類	ビール (中瓶1本500ml)	清酒 (1合180ml)	ウイスキー・ブランデー (ダブル60ml)	焼酎(35度) (1合180ml)	ワイン (1杯120ml)
アルコール度数	5%	15%	43%	35%	12%
純アルコール量	20g	22g	20g	50g	12g

4. 対策

(1) アルコール関連問題の早期発見と早期介入

職場、学校、地域、医療サービス、保健サービスなどあらゆる場面で、アルコール関連問題の早期発見と適切な介入を行う必要がある。また、これらに従事する人の資質の向上のため、適切な情報提供が必要である。

(2) 未成年者の飲酒防止

未成年者に対しては、飲酒の心身に与える影響についての知識を十分に与えることはもとより、販売や広告などの社会環境の面から働きかける必要がある。また、学校教育や地域保健の現場における健康教育を充実する必要がある。

(3) 国民一般への情報提供

国民一般に対しては、アルコールと健康の問題について適切な判断ができるよう、「節度ある適度な飲酒」など正確な情報を十分に提供する必要がある。

(4) アルコールを取り巻く環境の整備

酒類の製造・販売を行う酒類業界は、国民の健康を維持増進し、社会的責任を果す観点から普及啓発をはじめ、様々な取り組みを行ってきた³⁹⁾。

断酒会等の自主組織は、アルコール依存症者の自立支援などアルコール関連問題に取り組んできた⁴⁰⁾。

これら多くの関係者の積極的な取り組みにより、適切な環境を築く必要がある。

5. その他

(1) アルコール関連問題等に関する調査・研究

現状においては全国民を対象とした飲酒状況や、健康影響の規模などの詳細なデータが十分であるとはいえず、今後有効な対策を立て、評価を行うためには、必要な調査の実施、データの集積を行う必要がある。

◎目標値のまとめ

1. 1日に平均純アルコールで約60gを越え多量に飲酒する人の減少

目標値: 2割以上の減少

基準値: 男性4.1%、女性0.3%(平成8年健康づくりに関する意識調査)

2. 未成年の飲酒をなくす。

基準値: 中学3年生男子25.4%、女子17.2%

高校3年生男子51.5%、女子35.9%

(平成8年度未成年者の飲酒行動に関する全国調査 (尾崎ら))

3. 「節度ある適度な飲酒」としては、1日平均純アルコールで約20g程度である旨の知識を普及する。

参考文献

- 1) 総務庁. 平成10年版交通安全白書. 大蔵省印刷局, 1998
- 2) 杠岳文. 急性アルコール中毒. 河野裕明, 編. 我が国のアルコール関連問題の現状. 厚健出版, 113-124, 1993
- 3) U.S. Department of Health and Human Services. Ninth special report to the U.S. congress on alcohol and health from the secretary of health and human services. National Institute of Health, 1997
- 4) Anderson P, Cremona A, Paton A, et al. The risk of alcohol. *Addiction* 88: 1493-1508, 1993
- 5) U.S. National Academy of Science. Diet and Health. NAS, 1989
- 6) 日本がん疫学研究会がん予防指針検討委員会. 生活習慣と主要部位のがん 世界がん研究基金/米国がん研究協会編「食物・栄養とがん予防」の日本人への適応性. 九州大学出版会, 1998
- 7) World Cancer Research Fund, American Institute for Cancer Research. Food, nutrition and prevention of cancer: a global perspective. American Institute for Cancer Research, 1997
- 8) International Agency for Research on Cancer. Alcohol drinking IARC monograph on the carcinogenic risks to humans volume 44. IARC, 1988
- 9) Doll R, Peto R. The causes of cancer: Quantitative estimates of avoidable risks of cancer in the United States today. Oxford University Press, 1981
- 10) American Psychiatric Association. Diagnostic and statistical manual of mental disorders, 4th edition. APA, 1994
- 11) U.S. National Institute on Alcohol Abuse and Alcoholism. Youth drinking: Risk factors and consequences. Alcohol Alert No.37, 1997
- 12) 世界保健機関. アルコール関連問題国際専門家会議勧告, 1991
- 13) 高野健人, 中村桂子. アルコール関連問題の社会的費用. 河野裕明, 編. 我が国のアルコール関連問題の現状. 厚健出版. 81-89, 1993
- 14) Nakamura N, Tanaka A, Takano T. The social cost of alcohol abuse in Japan. *J Studies on Alcohol*, 54: 618-625, 1993
- 15) 角田透. 潜在するアルコール関連問題者数の推定について. 河野裕明, 編. 我が国のアルコール関連問題の現状. 厚健出版, 43-53, 1993
- 16) 山崎茂樹. CAST(Children of Alcoholics Screening Test)日本語版と親の飲酒がこどもたちに及ぼす影響. *日本公衆衛生学会雑誌* 43:1045-1054, 1996
- 17) 鈴木健二. アルコール症の親を持つ高校生についての研究. *アルコール研究と薬物依存* 26: 511-521, 1991
- 18) Tsugane S, Fahey MT, Sasaki S, et al. Alcohol consumption and all-cause and cancer mortality among middle-aged Japanese men: seven year follow-up of the JPHC study cohort I. *Am J Epidemiol* 150: 1201-7, 1999
- 19) Hart CL, Smith GD, Hole DJ, Hawthorne VM: Alcohol consumption and mortality from all causes, coronary heart disease, and stroke: results from a prospective cohort study of Scottish men with 21 years of follow up. *BMJ* 318:1725-9, 1999

- 20) Fuchs CS, Stampfer MJ, Colditz GA, Giovannucci EL, Manson JE, Kawachi I, Hunter DJ, Hankinson SE, Hennekens CH, Rosner B: Alcohol consumption and mortality among women. *New England Journal of Medicine* 332:1245-50, 1995
- 21) Andreasson S, Allebeck P, Romelsjö A: Alcohol and mortality among young men: longitudinal study of Swedish conscripts. *BMJ* 296:1021-1025, 1988
- 22) Gronbak M, Deis A, Sorensen TI, Becker U, Borch-Johnsen K, Møller C, Schnohr P, Jensen G: Influence of sex, age, body mass index, and smoking on alcohol intake and mortality. *BMJ* 308:302-6, 1994
- 23) Goldberg RJ, Burchfiel CM, Reed DM, Wergowske G, Chiu D: A prospective study of the health effects of alcohol consumption in middle-aged and elderly men. The Honolulu Heart Program. *Circulation* 89:651-9, 1994
- 24) Thun MJ, Peto R, Lopez AD, Monaco JH, Henley J, Heath CW, Doll R: Alcohol consumption and mortality among middle-aged and elderly U.S. adults. *New England Journal of Medicine* 337:1705-1714, 1997
- 25) Doll R, Peto R, Hall E, Wheatley K, Gray R: Mortality in relation to consumption of alcohol: 13 years' observations on male British doctors. *BMJ* 309:911-8, 1994
- 26) Camargo CA Jr, Hennekens CH, Gaziano JM, Glynn RJ, Manson JE, Stampfer MJ: Prospective study of moderate alcohol consumption and mortality in US male physicians. *Archives of Internal Medicine*. 157:79-85, 1997
- 27) Maskarinec G, Meng L, Kolonel LN: Alcohol intake, body weight, and mortality in a multiethnic prospective cohort. *Epidemiology* 9:654-61, 1998
- 28) Yuan JM, Ross RK, Gao YT, Henderson BE, Yu MC: Follow up study of moderate alcohol intake and mortality among middle aged men in Shanghai, China. *BMJ* 314:18-23, 1997
- 29) Palmer AJ, Fletcher AE, Bulpitt CJ, Beevers DG, Coles EC, Ledingham JG, Petrie JC, Webster J, Dollery CT: Alcohol intake and cardiovascular mortality in hypertensive patients: report from the Department of Health Hypertension Care Computing Project. *Journal of Hypertension* 13:957-64, 1995
- 30) 厚生省. 国民栄養の現状 平成9年国民栄養調査結果, 1999
- 31) 財団法人健康・体力づくり事業財団. 平成8年国民健康づくりに関する意識調査, 1996
- 32) 逢坂隆子, 上島弘嗣, 朝倉新太郎. わが国の中年期死亡に関する統計的観察 (第3報) 中年期死亡の地域差とアルコール消費量の関連. *日本公衆衛生学会雑誌* 32:341-348, 1985
- 33) 尾崎米厚, 簗輪真澄, 鈴木健二, 和田清. 中高生の飲酒行動に関する全国調査. *日本公衆衛生学会雑誌* 46(10): 883-893, 1999
- 34) Holman CDJ, English DR, Milne E, et al. Meta-analysis of alcohol and all-cause mortality: a validation of NHMRC recommendations. *MJA* 164: 141-145, 1996
- 35) National Institute on Alcohol Abuse and Alcoholism. Alcohol and women. *Alcohol Alert* No.10, 1990
- 36) Yokoyama A, et al: Esophageal cancer and aldehyde dehydrogenase-2

- genotypes in Japanese males. *Cancer Epidemiol Biomarkers & Prev* 5:99-102, 1996
- 37) Yokoyama A, et al: Multiple primary esophageal and concurrent upper aerodigestive tract cancer and the aldehyde dehydrogenase-2 genotype of Japanese alcoholics. *Cancer* 77:1986-1990, 1996
- 38) U.S. National Institute on Alcohol Abuse and Alcoholism. Alcohol and aging. *Alcohol Alert* No.40, 1998
- 39) 中央酒類審議会新産業行政研究部会. アルコール飲料としての酒類の販売等のあり方について(中間報告), 1994
- 40) 藤田さかえ. 自助グループ. 河野裕明, 編. 我が国のアルコール関連問題の現状. 厚健出版, 285-301, 1993