

## 6 飲酒

### (1) はじめに

アルコール飲料は、生活・文化の一部として親しまれてきている一方で、陶酔性、慢性影響による臓器障害、依存性、妊婦を通じた胎児への影響等、他の一般食品には無い特性を有します。

健康日本 21 では、アルコールに関連した健康問題や飲酒運転を含めた社会問題の多くは、多量飲酒者によって引き起こされていると推定し、多量飲酒者を「1日平均 60g を越える飲酒者」と定義し、多量飲酒者数の低減に向けて努力がなされてきました。

飲酒の特徴には常習性があります。高齢期にアルコール依存症のリスクが高まることが報告されています。

がん、高血圧、脳出血、脂質異常症などは、1日平均飲酒量とともにほぼ直線的に上昇することが示されています。

また全死亡、脳梗塞及び冠動脈疾患については、男性では 44g/日（日本酒 2 合/日）、女性では 22g/日（日本酒 1 合/日）程度以上の飲酒でリスクが高くなることが示されています。

同時に、一般に女性は男性に比べて肝臓障害など飲酒による臓器障害をおこしやすいことが知られています。

世界保健機構（WHO）のガイドラインでは、アルコール関連問題リスク上昇の閾値を男性 1 日 40g を越える飲酒、女性 1 日 20g を越える飲酒としており、また多くの先進国のガイドラインで許容飲酒量に男女差を設け、女性は男性の 1/2 から 2/3 としています。

そのため次期計画においては、生活習慣病のリスクを高める飲酒量について、男性で 1 日平均 40g 以上、女性で 20g 以上と定義されました。

### (2) 基本的な考え方

飲酒については、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、未成年者の発達や健康への影響、胎児や母乳を授乳中の乳児への影響を含めた健康との関連や、「リスクの少ない飲酒」など正確な知識を普及する必要があります。

### (3) 現状と目標

**ア 生活習慣病のリスクを高める量を飲酒している者（一日あたりの純アルコールの摂取量が男性 40g 以上、女性 20g 以上の者）の割合の増加**

遠軽町において、生活習慣病のリスクを高める量を飲酒している人の割合は、国保特定健診問診票の平成 21 年度と平成 24 年度を比較すると、男性 8.4%（45 人）が 10.2%（59 人）に、女性 3.0%（22 人）が 3.2%（25 人）に増えています。

また平成 24 年度国保特定健診受診者（1368 人）中、生活習慣病のリスクを高める量の飲酒習慣がある者（男性 59 人、女性 25 人）の健診有所見（異常）率を見ると、男性では高血圧・肝機能（AST、ALT、 $\gamma$ -GT）が高くなっています。（図 1） 女性は BMI・腹囲・高血圧が高くなっています。（図 2）

飲酒は肝臓のみならず、肥満や高血圧、高尿酸状態をも促し、その結果血管を傷つけるという悪影響を及ぼします。健診結果と飲酒との関連を本人が理解し、適切な判断ができる支援が重要です。

図1 男性飲酒者の健康実態 ～健診受診者全体の有所見率と毎日2合(純アルコール40g)以上のアルコール摂取がある者の健診有所見率の比較～

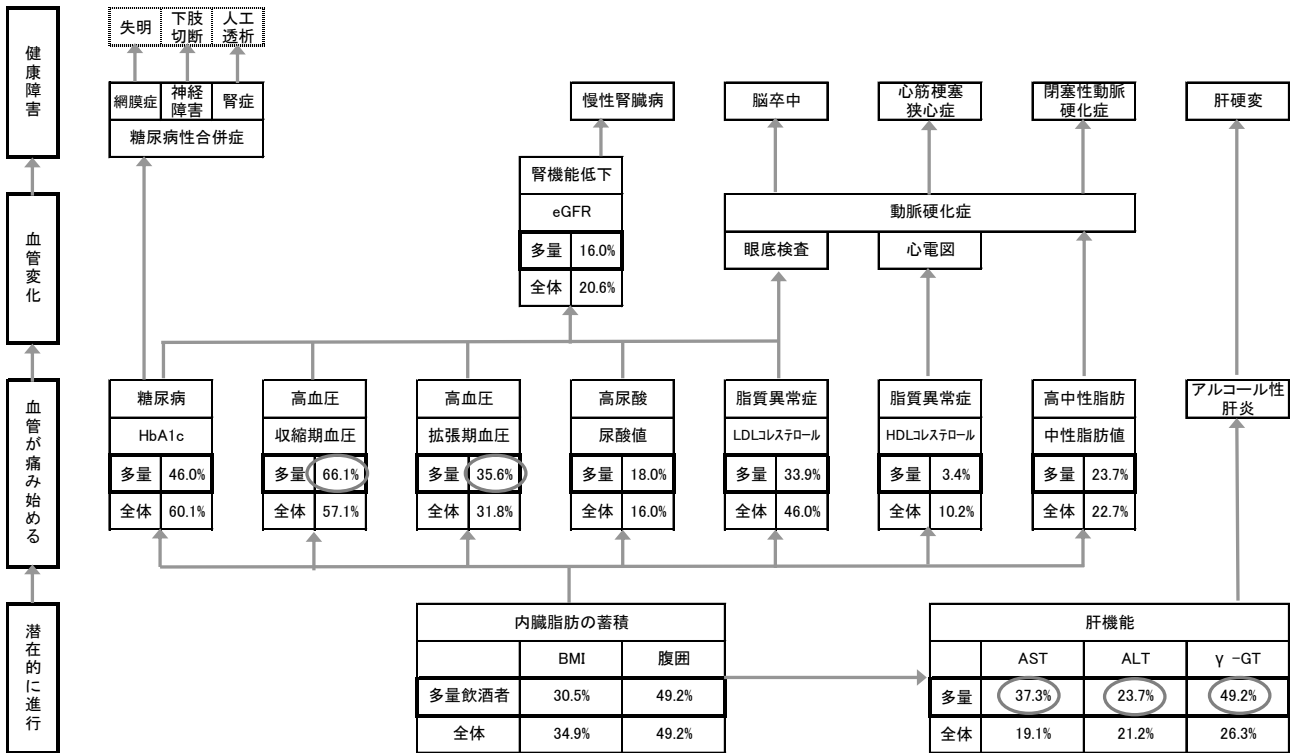
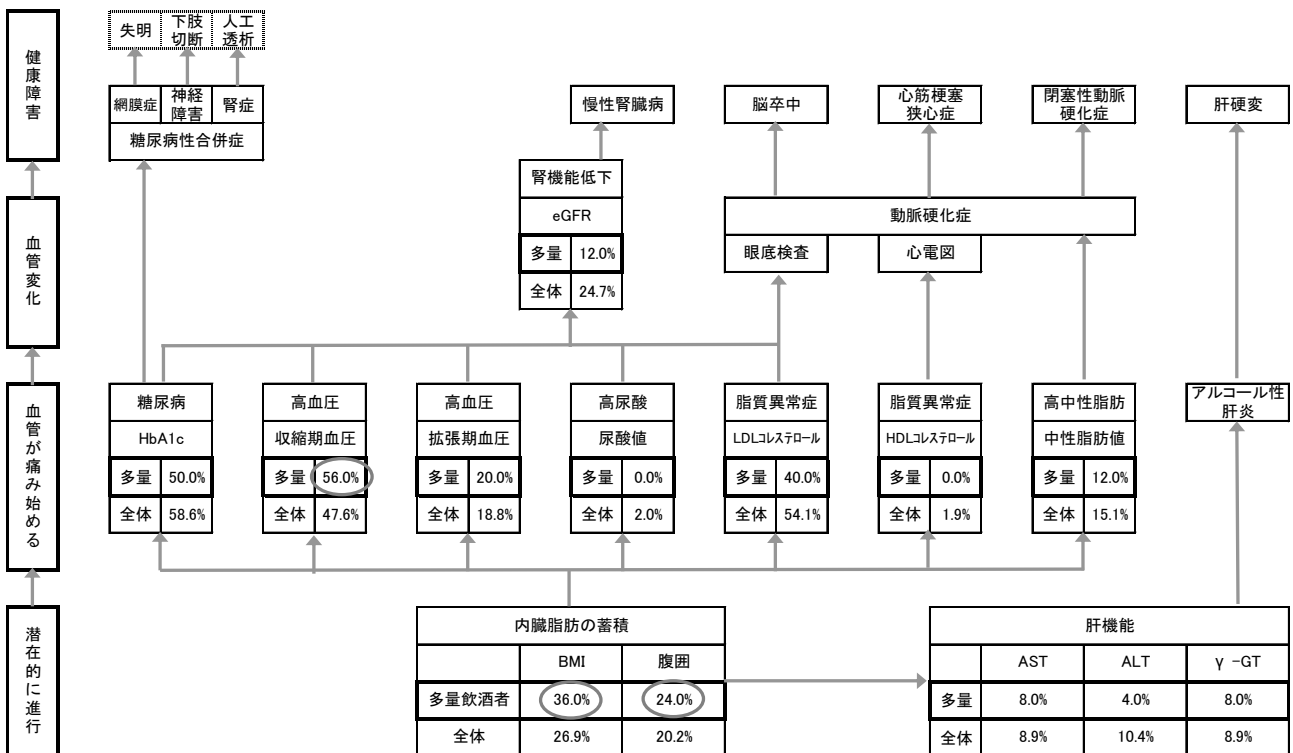


図2 女性飲酒者の健康実態 ～健診受診者全体の有所見率と毎日1合(純アルコール20g)以上のアルコール摂取がある者の健診有所見率の比較～



## イ 妊婦の飲酒をなくす

妊娠届出時の妊婦の飲酒状況は平成 21 年：1 人(0.6%)、平成 22 年：2 人(1.0%)と 0 人ではないものの、北海道(6%)と比べると低率であり、平成 23、24 年は 0 人です。

### (4) 対策

#### ア 飲酒のリスクに関する教育・啓発の推進

- ・ 種々の保健事業の場での教育や情報提供

#### イ 飲酒による生活習慣病予防の推進

- ・ 健診、遠軽町国保特定健診の結果に基づいた、適度な飲酒への個別指導

#### ウ アイについて、健康増進事業実施者が各々取り組みを推進