

PREVENTION No. 282

平成28年3月17日開催

「アルコールと性差」

独立行政法人国立病院機構久里浜医療センター 岩原 千絵

I. はじめに

近年、女性の社会進出や女性が飲酒することに対する偏見の緩和により、女性が飲酒する機会が増加している。一方で女性は男性に比べ肝機能障害等アルコールによる影響を受けやすく、更に妊娠中の飲酒により胎児性アルコール症候群を引き起こす。このためアルコールに対する女性特有のリスクを世間に広く知らしめることは、女性や子供の健康と言う観点から大変重要であると思われる。

本日は「アルコールと性差」と題し、女性の飲酒について男女問わず知っておくべき知識を論じたい。

II. 女性と臓器障害

女性は男性より酒に弱い、つまりアルコールによる影響を受けやすい。それには幾つかの理由が挙げられるが、一つにアルコール分解速度の違いがある。当院の研究によれば男性のアルコール代謝速度は一時間あたり平均 8g だが、女性は平均 6g であり、安全マージンを考慮すると 4g 程度と言われる。このため女性は男性と同量飲酒しても、アルコールの分解が追い付かずより濃く長く体内にとどまる。また一般に飲酒しても顔が赤くならない白型体質は、顔が赤くなる赤型体質に比べ酒に強いと言われるが、女性の場合両者のアルコール分解速度に有意な差は無く、白型体質もまたアルコールの影響を受けやすい。更に女性は体の水分量が男性より少ないため、アルコールが体内で薄まりにくい。

以上より女性は飲酒による臓器障害が起こりやすい。その代表例は肝障害であるが、女性は男性の半分の飲酒量で肝障害を来し、男性より 11 歳早く肝硬変に至る。また乳がんのリスクは飲酒量に比例して増加し、大量飲酒は骨粗しょう症や月経不順の原因となり、妊孕性にも影響を及ぼす。

III. 胎児性アルコール症候群

アルコールは一種の薬物であり、胎児においては催奇形性物質である。妊婦が飲酒すると、児に特徴的な顔貌・成長障害・中枢神経系の障害と言った兆候が見られ、これを胎児性アルコール症候群 (Fetal alcohol syndrome: FAS) と呼ぶ。また妊婦の飲酒による児の障害全体概念として胎児性アルコール・スペクトラム障害 (Fetal Alcohol Spectrum Disorders: FASD) とも言われる。

胎児性アルコール症候群は、特に胎児の器官形成がなされる妊娠早期がリスクとされる。女性の飲酒には、妊

娠中はもちろん、妊娠に気付くまでの間に意図せず胎児をアルコールに晒すリスクがある。妊娠を意識した時から飲酒を控えることは、児の健康と言う観点から望ましいと思われる。

IV. 女性とアルコール依存症

女性は臓器障害を起こしやすいだけでなく、依存症にも早期に移行する。また近年女性の依存症は増加傾向にある。厚労省の調査によれば、国内の女性の生涯有病率は 2003 年には推計で 8 万人だったのが、2013 年には 13 万人と 2 倍近くに増え、当院の新患も今や 2 割近くが女性である。

女性の依存症の特徴として、うつや不安などの精神科合併症(重複障害)が多いことが挙げられる。特に摂食障害は 20 歳代の患者の 7 割に見られ、多量飲酒のみならず低栄養や頻回の嘔吐などにより身体的に危機的な状況に陥ることも少なくない。また退院後の生存率は男性と同等であるが、一般に女性の平均寿命の方が長いことを加味すると予後は不良と言える。

V. 女性のための依存症スクリーニングテスト

アルコール依存症のスクリーニングテストには CAGE や AUDIT が挙げられるが、女性に特化したものとして新久里浜式アルコール症スクリーニングテスト: 女性版 (KAST-F)がある。以下の 8 つの質問から成り、「はい」の個数で判定する。1~2 個該当した場合には現在の自分の飲酒を改め、3 個以上該当した場合には専門機関へ相談することをお勧めしたい。

新久里浜式アルコール症スクリーニングテスト: 女性版 (KAST-F)	
Q1 酒を飲まないで寝つけないことが多い。	
Q2 医師からアルコールを控えるようにと言われたことがある。	
Q3 せめて今日だけは酒を飲むまいと思っけていても、つい飲んでしまうことが多い。	
Q4 酒の量を減らそうとしたり、酒をやめようと試みたことがある。	
Q5 飲酒しながら、仕事、家事、育児をすることがある。	
Q6 私のしていた仕事を周りの人がするようになった。	
Q7 酒を飲まなければいい人だとよく言われる。	
Q8 自分の飲酒についてうしろめたさを感じたことがある。	
【判定】「はい」の個数が 0 個→A 判定: お酒との付き合い方は正常。 1~2 個→B 判定: お酒との付き合い方は要注意 3 個以上→C 判定: アルコール依存症の疑いアリ ※ただし、「Q6」のみで 1 点だった場合は加点なし	

VI. 酒量をセーブするためのコツ

「節度ある適度な飲酒」は、1日平均純アルコールで20g程度とされている。これはビール(度数5%)なら500ml、日本酒(度数15%)なら1合弱に相当する。女性はこの1/2～2/3程度が適当と言われているが、大抵の飲酒する女性にとってこの量は大変少ないと感じられ、酒量をセーブすることを最初から諦めてしまうだろう。

そこで無理せず酒量をセーブするため、当院のホームページより以下のコツを紹介する(一部改編)。

- 飲酒する時間を決める
- 飲酒量の上限を決める
- 休肝日を作る
- 飲む酒の種類を変える
- 飲む酒を薄くする
- 喉が渴いたときやお腹の空いた時に飲酒しない
- 飲酒のスピードを出来るだけ遅くする
- 一口飲んだらコップは必ずテーブルに置く
- 酒を飲む前にノンアルコールの物を飲む
- 飲酒中に飲んだ酒量を思い出しチェックする
- 飲酒前にコントロールの必要性を確認する
- 車の運転や運動など、お酒を飲んだら出来ないことをする
- お酒を飲み過ぎてしまう相手と場所を避ける
- 周りの人に目標を宣言して協力してもらう
- 周囲に飲酒をコントロールすることを宣言する
- 一緒に酒を減らす(止める)仲間を見つける
- お酒を飲むことに空いて家族(友人・恋人)が心配していることを思い浮かべる
- 大量飲酒は健康を害することを思い出す
- 酒席では、まず料理を食べておなかをいっぱいにする
- 酒席に出たとき、二次会は避ける
- もしたくさん飲んでしまっても、やけにならず、もう一度やり直す
- もしたくさん飲んだ場合、そのことを周囲の人に正直に話す
- 以上のことを目標に、飲酒日記をつけてみる

VII. おわりに

近年若者を中心に酒離れが進んでいると言われるが、それでも飲酒は日本の食文化の一端を担い、コミュニケ

ーションツールとしても重用されている。女性の飲酒対策がそれらの自由を妨げるネガティブなものではなく、健康づくりと両立するポジティブなものとして広く浸透するよう、今後も働きかけを行っていきたい。