

長期的健康管理ナビ

東電福島第一原発
緊急作業従事者の皆様へ

（令和５年度）

本冊子、現況調査、健康相談等のお問い合わせ先
労働安全衛生総合研究所
労働者放射線障害防止研究センター**健康相談窓口**
お電話：フリーダイヤル　0120-808-609
メール：soudan-rad@h.jniosh.johas.go.jp

東電福島第一原発で緊急作業に従事された皆様

健康相談窓口では、みなさまの健康管理のお役に立てるよう小冊子（長期的健康管理ナビ）を毎年お送りしています。

今回の長期的健康管理ナビでは、「めざせ健康長寿５つの健康習慣」の１つである「節酒」を取り上げました。お酒の特性や身体への影響を知ることで、お酒との付き合い方を考えるきっかけになればと思います。

皆様が健康にお過ごしいただけるためのお手伝いをするのが、健康相談窓口の役割の一つと考えています。

健康面でのご不安や健康診断についてなど、さまざまなお問い合わせに対応しています。相談は電話、メール、対面にて受け付けております。お気軽にご利用ください。

お電話：フリーダイヤル　0120-808-609（平日 9:30 ～ 17:00）
メール：soudan-rad@h.jniosh.johas.go.jp

対面相談は、上記の連絡先にご連絡をいただいた後、お近くの対面相談窓口をご案内させていただきます。

労働安全衛生総合研究所
労働者放射線障害防止研究センター
健康相談窓口

もくじ

東電福島第一原発で緊急作業に従事された皆様 …… 1

節酒について

1．お酒と人々 …… 2
・お酒の歴史 …… 2
・日本の飲酒傾向 …… 3
・アルコール量と生理作用 …… 3
・節酒のすすめ …… 3

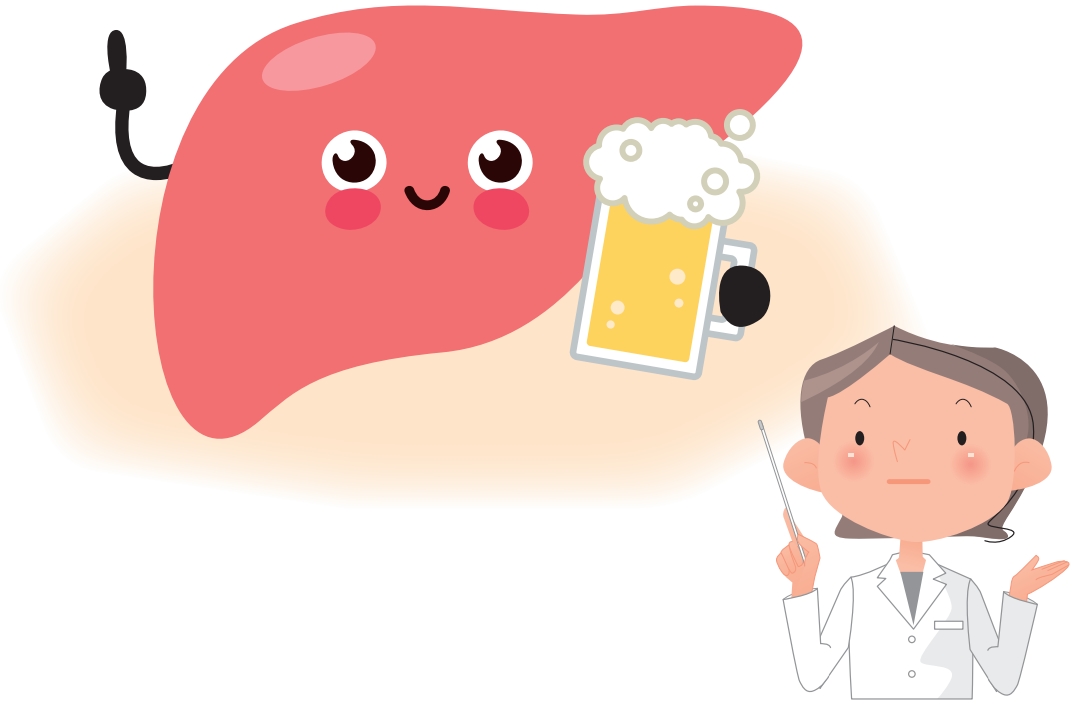
2．お酒との付き合い方のコツ …… 4

3．長期にお酒をたくさん飲み続けるとどうなる？ …… 6

めざせ健康長寿暮らしの基本・５つの習慣

節　　酒

暮らしの基本・５つの健康習慣として、食生活、禁煙、節酒、適正体重の維持、運動・身体活動などがありますが、今回は、「節酒」についてお伝えします。



節酒について

❶ お酒と人々

お酒の歴史

日本でお酒が造られ始めたのは、米作が開始された弥生時代といわれています。当時、お酒は神と人を結びつける役割を担う神聖なものでした。お酒の多くが平安時代頃までは朝廷や武家、神人、僧といった一部の階級のものでしたが、鎌倉時代に入るとかなり一般まで普及していきました。江戸時代には、お酒は完全に嗜好物のひとつとして日常的に楽しまれるようになり、明治時代頃に西洋文化が取り入れられるのと並行してビールやワインなどの洋酒が広まりました。お酒は今や生活文化の一部になっています。

日本の飲酒傾向

日本では戦後の経済発展があり、90 年代後半まで 1 人あたりの飲酒量は増大してきましたが、近年は高齢化がすすみ頭打ちあるいは低下傾向となっています。成人 1 人当たりの年間アルコール消費量でみると、1992 年度の 101.8 ℓをピークに、2019 年度には 78.2 ℓまで減少しています。

また、週に 3 回以上飲酒する習慣飲酒者も、男性は 1989 年で 51.5%、2019 年は 33.9% と大きく減少していますが、女性では同期間で 6.3% から 8.8% と逆に増加しています。年代別でみても、男性では同期間で全ての年代で減少していますが、女性では 30 代から 70 代まで幅広い年齢層で習慣飲酒率が増大しています。



アルコール量と生理作用

お酒に含まれるアルコールは「酔い」の効果をもたらしますが、少量であれば気持ちをリラックスさせるなどの効果があります。しかし、大量になると麻酔薬のような効果をもたらします。アルコールの濃度はお酒の種類によって異なるため、アルコールによる身体や精神活動への影響は、お酒に含まれる純アルコール量に依存します。

純アルコール量の計算式は以下になります。

$$\text{純アルコール量 (g)} = \text{お酒の量 (m ℓ)} \times \frac{\text{度数または \%}}{100} \times 0.8(\text{ アルコールの比重 })$$

例えば、5% のビール 500m ℓに含まれている純アルコール量は、500(m ℓ) × 0.05 × 0.8 = 20(g) となります。

純アルコールの摂取量が多いと、鎮静効果が強くなり、さらに多くなると意識障害を起こして死亡する恐れがあるので、摂取する純アルコール量には注意が必要です。

節酒のすすめ

厚生労働省では、21 世紀における国民健康づくり運動である「健康日本 21(第二次)」において、“節度のある適度な飲酒”として、1 日あたり純アルコール量を 20g 程度と定めています。ただし、頭痛や吐き気など不快な酔いの症状が出やすい人や、女性、高齢者は、20g よりも少ない量を基準と考えましょう。

主な酒類の換算の目安は以下のとおりです。

主な酒類の換算の目安

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

厚生労働省ホームページより

最近では、「ストロング系」と呼ばれるアルコール度数 9%～ 12%のチューハイが販売されていますが、アルコール度数 9%のチューハイでは 500m ℓあたり 36g の純アルコールを含んでいるため、身体への影響が懸念されています。

❷ お酒との付き合い方のコツ

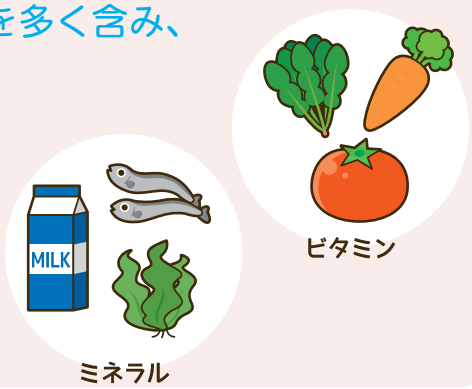
不適切な飲酒は健康に有害です。多量な飲酒は、暴力、虐待、自殺等の問題を引き起こし、周りの人たちにも迷惑をかける可能性もあります。そのため、個人の健康のためだけではなく、周りの人たちへの配慮のためにも、不適切な飲酒は控え、一人ひとりがお酒と上手に付き合っていくことが大切です。

○お酒はゆっくり飲み、薄めて飲みましょう



・お酒を飲む速度が速いと、血液中のアルコールの濃度が急激に高くなり、酔いが回りやすく急性アルコール中毒の要因になるので、ゆっくり飲みましょう。
・アルコール度数の高いお酒は胃腸に刺激が強く、酔いも回りやすいため、水などで薄めましょう。

○お酒と一緒にする食事は、ビタミンやミネラルを多く含み、塩分や油分の控えめなものを選びましょう



・お酒を飲む際は、タンパク質やビタミン、ミネラルが失われやすいので、それらを多く含むおひたしや和え物などの野菜、わかめなどの海藻類、タンパク質を含む冷奴や枝豆などの豆類を使った食事を一緒にとるようにしましょう。
・塩分や油分の多い食事は、お酒をたくさん飲んでしまう要因になるので、塩分や油分の控えめなものを選びましょう。

○飲酒のタイミングに注意しましょう



・空腹での飲酒は、アルコールの血中濃度が急速に上がり、身体に負担がかかるのでやめましょう。
・運動前後の飲酒は、心臓に過度の負担をかけ、アルコールの利尿作用と運動時の汗で大量に体外に水分が出て脱水になる可能性があるのでやめましょう。
・飲酒直後の入浴やサウナは血圧を急上昇させるので、アルコールが抜けてから入浴をしましょう。お酒と薬を併用すると、薬の作用が高まり体に危険な状態を引き起こす可能性があるので控えましょう。

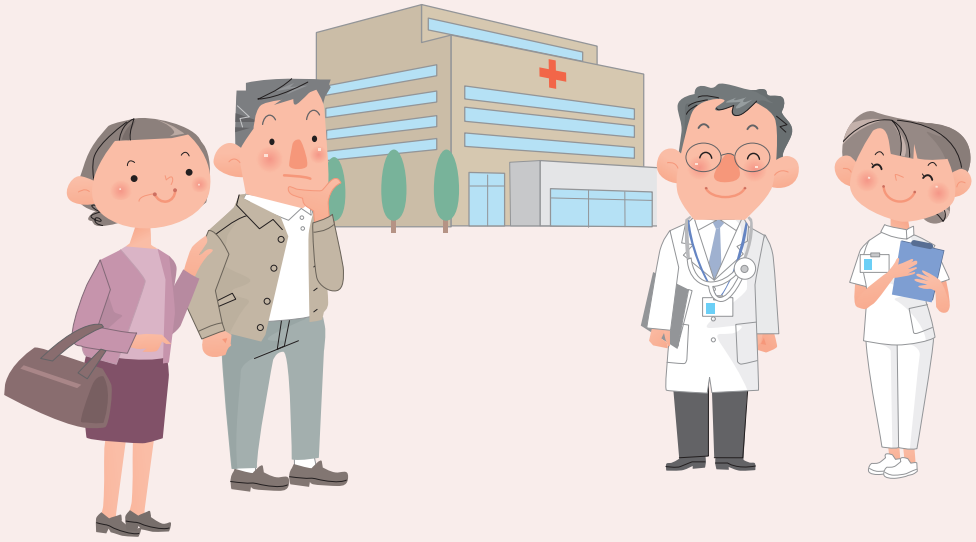
○週に２日以上の休肝日を作るようにしましょう



・お酒を飲むと、肝臓には中性脂肪が蓄積され、胃や腸といった消化管の粘膜が障害を受けます。これらの臓器を休ませるために、週２日以上はお酒を飲まない休肝日を作りましょう。

○定期検査を忘れずに受けましょう

・お酒の飲みすぎは身体に悪影響を与えますが、無症状のまま病気が進行することがあります。血液検査等の定期検査を定期的に受けて、自己の身体の状態をチェックしましょう。



○強制的にお酒をすすめないようにしましょう

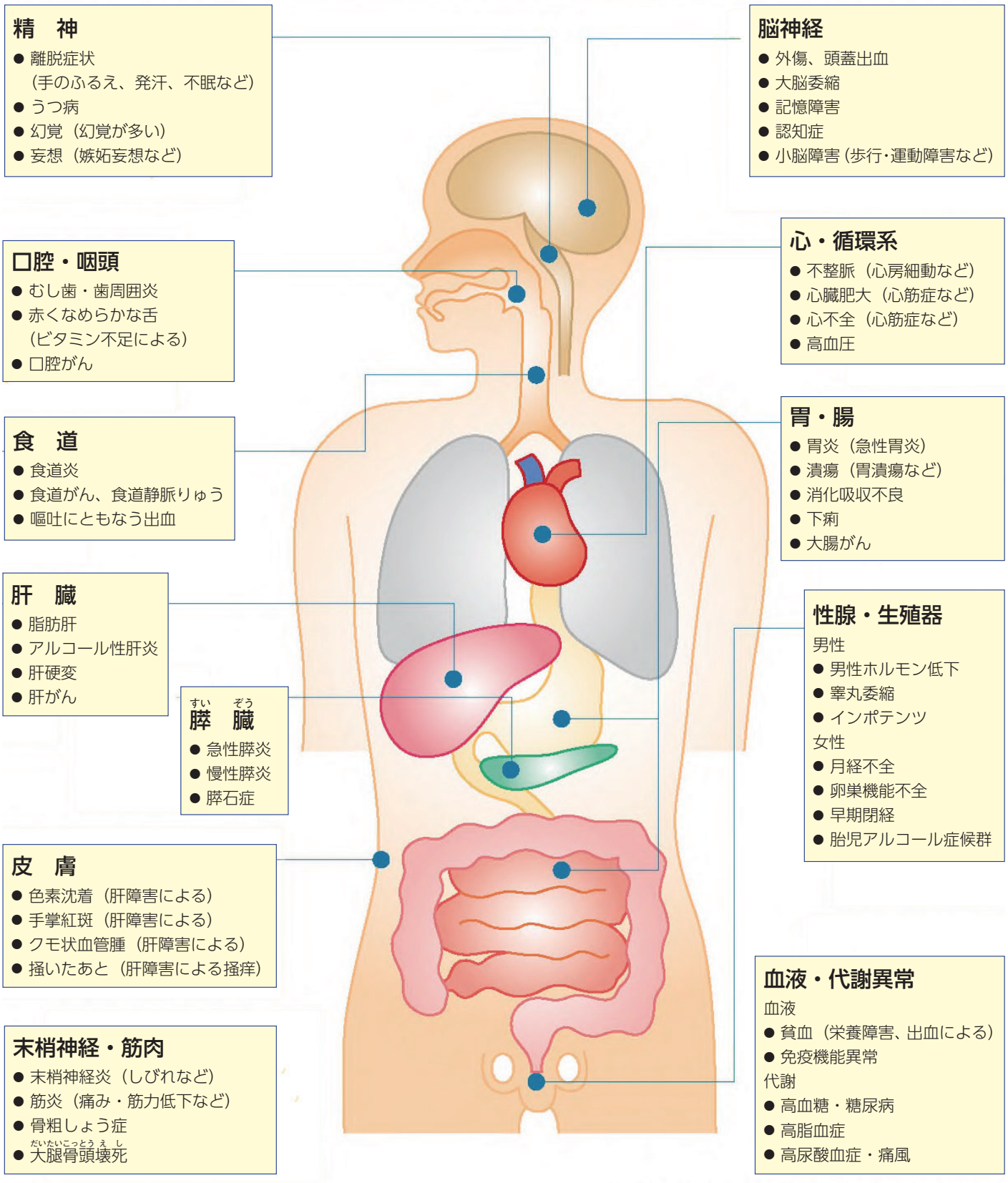
・お酒の適量や酔いやすさは個人によって異なるため、無理に他人にお酒をすすめないようにしましょう。



❸ 長期にお酒をたくさん飲み続けるとどうなる？

アルコールは少量であれば血行を良くし、善玉コレステロールを増加させて動脈硬化予防に役立つともいわれていますが、長期にたくさんのお酒を飲み続けると、図のようにさまざまな病気の原因になり得ます。（図参照）

長期にわたる大量飲酒が引き起こす病気（厚生労働省）



（樋口進（下光輝一編）「アルコールと健康」新企画出版社、2003）

①肝臓への障害が高頻度で起こる

アルコールによる健康障害の中でも、肝臓病は最も高頻度で、かつ重篤にもなります。

お酒を飲みすぎると多くの人がアルコール性脂肪肝になりますが、初期症状はほとんどなく、腹部超音波検査などで見つかる場合が多いです。そして、脂肪肝の状態でさらにたくさんのお酒を飲み続けるとアルコール性肝炎になり、この時点でアルコール依存症になっている可能性があります。さらに長期間の多量飲酒を続けると、意識障害・腹水・血が止まりにくくなるといった重篤な症状が出現し、肝臓が硬くなり肝硬変へと進行します。



肝臓は「沈黙の臓器」と呼ばれており、身体に症状が出てから病気が発見されても、病気が進行してしまっていて取り返しがつかない可能性があるため、早期発見が重要です。肝臓病の早期発見には血液検査項目である AST(GOT)、ALT(GPT)、γ -GTP が参考になります。

②飲酒のコントロールができなくなる

たくさんのお酒を飲み続けた結果、アルコールへの依存が形成され、飲酒したいという強烈な欲求をおさえられなくなってしまうことがあります。これをアルコール依存症といいます。アルコール依存症は、アルコールが体から抜けると、イライラや神経過敏、不眠、頭痛・吐き気、下痢、手の震え、発汗、頻脈・動悸などの離脱症状が出てきます。さらに、飲酒は問題であると頭ではわかっていてもこれらの症状をおさえるために飲酒を繰り返し、身体への負担だけではなく日常生活にも支障をきたす恐れがあります。



③メタボリックシンドロームになり脳梗塞や心筋梗塞になるリスクが上がる

メタボリックシンドロームには診断基準があります。(図参照)

メタボリックシンドロームの要素である肥満症・高血圧症・脂質異常症・高血糖（糖尿病）は生活習慣病といわれ、この４つの生活習慣病のいずれにもお酒の飲みすぎが影響している事例が多数みられます。また、飲酒で食欲が増進され、塩分や脂を多く含んだものを食べ過ぎることもメタボリックシンドロームの原因になります。メタボリックシンドロームの状態になると動脈硬化をきたしやすく、脳梗塞や心筋梗塞などの重大な病気になる危険があります。



メタボリックシンドローム診断基準

ウエスト周囲径

男性 85cm以上
女性 90cm以上

※内臓脂肪面積
100cm^{2}以上相当

＋

3つのうち2項目以上

脂質代謝異常：高トリグリセライド血症：トリグリセライド（中性脂肪） 150mg/dl以上
かつ／または
低HDLコレステロール血症：HDLコレステロール 40mg/dl未満

高血圧：収縮期血圧 130mmHg以上
かつ／または
拡張期血圧 85mmHg以上

高血糖：空腹時血糖 110mg/dl以上

「厚生労働省：e-ヘルスネット」より

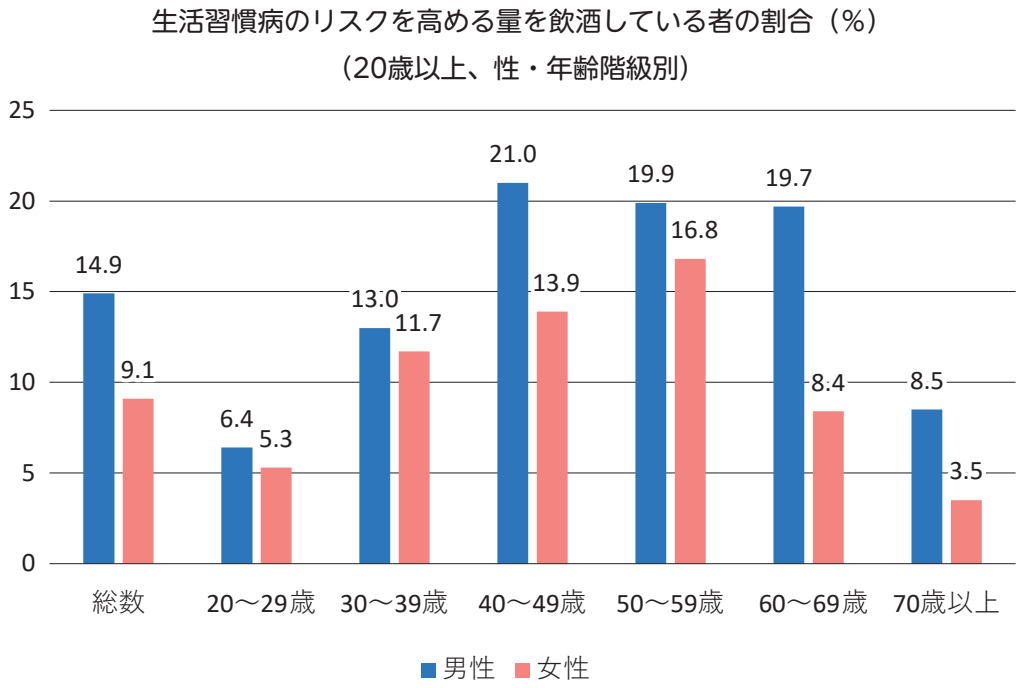
④がんの発症リスクが上がる

世界保健機関（WHO）は、飲酒は頭頸部（口腔・咽頭・喉頭）がん・食道がん（扁平上皮がん）・肝臓がん・大腸がん・女性の乳がんの原因になると認定しています。

アルコール飲料中のエタノールとその代謝産物であるアセトアルデヒドの両者には発がん性があり、これらを分解する酵素には遺伝で決まった強弱がありますが、これらの酵素の働きの弱い人がたくさんのお酒を飲み続けると頭頸部・食道の発がんリスクが特に高くなります。

まとめ

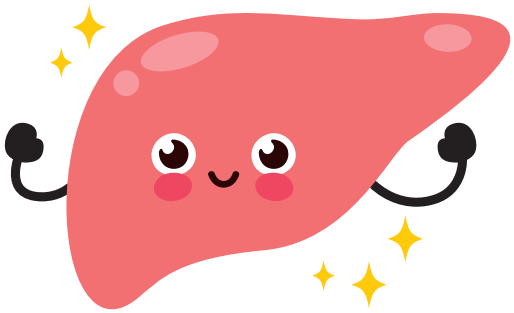
「健康日本 21（第 2 次）」では、生活習慣病のリスクを高める飲酒量は純アルコール量換算で男性 1 日平均 40g 以上、女性 20g 以上としており、2019 年でわが国では、男性は 14.9%・女性では 9.1% が該当します。年代別だと男性では 40 歳代、女性では 50 歳代が最も高く、それぞれ 21.0%・16.8%です。「健康日本 21（第 2 次）」では、生活習慣病のリスクを高める量を飲酒している者の割合を、男性は 13%以下・女性は 6.4%以下への減少を目標にしていますが、多量飲酒者に対するアルコールによる健康障害に関する正しい知識の普及が進んでいないことや女性の社会進出増加に伴う飲酒機会の増加等の影響で目標値を達成できていない状況です。



2019 年 (令和元年) 国民健康栄養調査　より

お酒の特性や健康障害のリスクを知っておくことは、節度ある飲酒を意識づけ生活スタイルそのものにも良い影響をあたえるはずです。

病気になってしまってから、これまでの飲酒習慣を変えることは、実際には難しいと思います。まずは病気にならないように、お酒との付き合い方を一人ひとりが考えてみましょう。



参考：飲酒｜ e- ヘルスネット（厚生労働省） https://www.e-healthnet.mhlw.go.jp/information/alcohol
公益社団法人アルコール健康医学協会 https://www.arukenkyo.or.jp
依存症対策全国センター https://ncasa-japan.jp
全国健康保険協会 協会けんぽ https://www.kyoukaikenpo.or.jp
国立研究開発法人 医薬基盤・健康・栄養研究所 国立健康・栄養研究所 https://www.nibiohn.go.jp



［発 行］
独立行政法人　労働者健康安全機構
労働安全衛生総合研究所

本冊子、現況調査、健康相談等のお問い合わせ先
労働安全衛生総合研究所
労働者放射線障害防止研究センター健康相談窓口

お電話：フリーダイヤル　0120-808-609
メール：soudan-rad@h.jniosh.johas.go.jp