

AMED「アルコール依存症予防のための簡易介入プログラム開発と  
効果評価に関する研究」(研究代表者：杠岳文)

# DASH プログラム

Daijinhitono Abunai Seikatushukan Henyou Program

教育用スライド解説書

令和2年3月

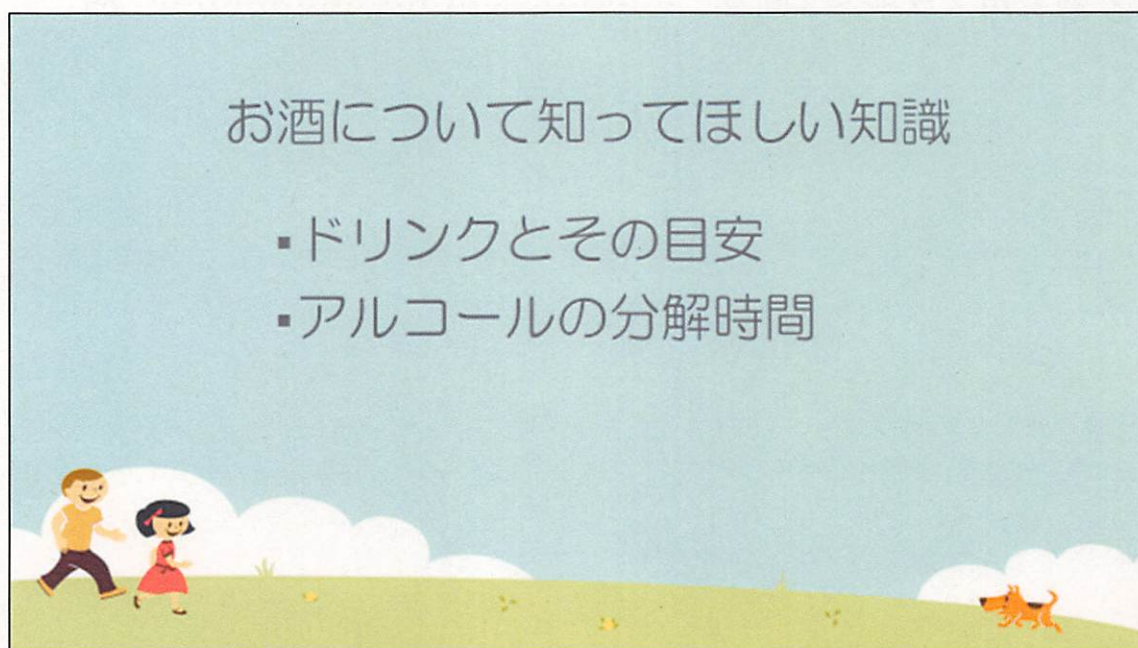
# DASHプログラム教育用スライド解説

## 目次

|              |       |    |
|--------------|-------|----|
| ① 教育用スライド1回目 | ..... | 1  |
| ② 教育用スライド2回目 | ..... | 35 |
| ③ 教育用スライド3回目 | ..... | 55 |



スライド1



スライド2

## 第1回 健康教育スライド 解説

### スライド1

大事な人の危ない生活習慣変容プログラム、第1回の健康教育講座を始めます。

#### 解説

このDASHプログラムは、全三回の構成です。1回10分程度の動画です。動画を見た後に、ワークブックを使い勉強していくスタイルです。

### スライド2

第1回目の今日は、お酒について知っておいてほしい知識についてのお話です。ドリンクとその目安、アルコールの分解時間についてのお話です。

#### 解説

このDASHプログラムの対象は、パートナーの飲酒習慣やその他の生活習慣を心配している女性、もしくはご自身が飲酒習慣やその他の生活習慣に課題を感じている女性です。

この解説欄で、動画本編に入らなかった解説を行っていきます。

食事は、「カロリー」で数えます。



スライド 3

じゃあ、お酒は？



スライド 4

### スライド3

お酒という本題に入る前に、食事について考えてみましょう。  
色々な食べ物がありますが、何をどれだけ  
食べたと表現するために、食事の場合はカロリーという単位で考えますね。

#### 解説

節酒の指導に比べて、栄養指導は十分に発展しています。ここでは、栄養指導を参考に、節酒指導を進めていきます。

### スライド4

では、お酒の場合はどうでしょうか？

#### 解説

皆様は、お酒を飲むときに、何を気にしているのでしょうか？  
カロリー、プリン体、糖質、価格？  
それとも何も気にせずに飲んでいませんか？

お酒は、「ドリンク」で数えます！



スライド 5

「純アルコール10gを含む  
アルコール飲料」  
＝「1ドリンク」です。



スライド 6

スライド5

お酒は「ドリンク」という単位で数えます。

**解説**

他にも、「1単位」という単位もあります。こちらは純アルコール20gを1単位と決めています。日本酒1合やビール500mlが1単位となります。

スライド6

純アルコール10gを含むアルコール飲料を1ドリンクと決めます。

**解説**

海外にも、同じような基準があります。海外の基準例を紹介します。  
アメリカは14g、オーストラリア、ニュージーランドは10g、デンマークは12g、イギリスは8gです。





スライド7



スライド8

スライド7

お酒の場合は種類が色々ありますが、それぞれ種類によってアルコールの度数が違いますよね？

解説

欧米に比べてお酒に弱い日本人の最小単位が 20g というのはいかかなものかということで、最小単位は 10g と設定しています。単位という言葉はすでに使われているので、海外でも使われている、「ドリンク」を採用しています。

スライド8

ですから食事のカロリーのように、お酒にも共通の単位があると便利ですね。

解説

ビール5%、日本酒15%、焼酎25%など、度数は様々です。  
近年、ストロング系チューハイという、7~9%と度数が高いものが増えています。

それが、「ドリンク」です！



スライド9

もう一度。  
「純アルコール10gを含む  
アルコール飲料」  
＝「1ドリンク」です。



スライド10

スライド9

お酒の共通の単位、それがドリンクです。

**解説**

お酒の場合は、総死亡率に最も影響を与えるのが、純アルコール量です。プリン体、カロリー、糖質などではなく、純アルコール量を気にするのが正解です。

スライド10

もう一度説明します。純アルコール 10g を含むアルコール飲料を 1 ドリンクと決めます。

**解説**

お酒の場合は、総死亡率に最も影響を与えるのが、純アルコール量です。

ここからは、実際の例で  
説明していきます



スライド 11

まずは、ビール500mlです。



スライド 12

スライド 11

と言ってもまだピンとこないと思いますので、ここからは実際の例で説明していきます。

スライド 12

まずはビール 500ml です。

飲料の量 × アルコール度数 × アルコール比重 = 純アルコール量

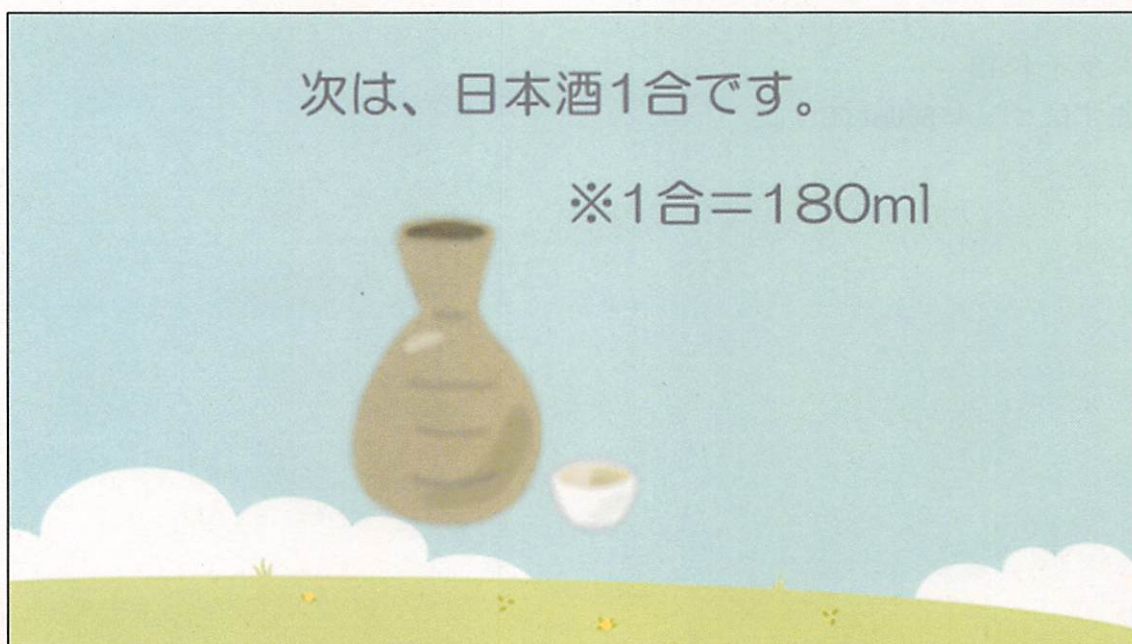
500ml × 0.05 × 0.8 = 20g

ビール500mlは、純アルコール20g。  
純アルコール10gは『1ドリンク』なので、  
『2ドリンク』となります。

スライド 13

次は、日本酒1合です。

※1合=180ml



スライド 14

スライド 13

少し難しいのですが、純アルコール量の計算についてご紹介します。

アルコール飲料×アルコール度数×アルコールの比重＝純アルコール量になります。

ビールの場合ですと、500ml かける 5%ですので、 $0.05 \times$  アルコールの比重（これは常に一定です） $0.8$  をかけると、純アルコール量  $20\text{g}$  という計算になります。

純アルコール  $10\text{g}$  を 1 ドリンクと決めるので、

ビール  $500\text{ml}$  には  $20\text{g}$ 、つまり 2 ドリンクという計算になります。

スライド 14

次は日本酒 1 合について説明します。1 合は  $180\text{ml}$  です。



飲料の量 × アルコール度数 × アルコール比重 = 純アルコール量

180ml × 0.15 × 0.8 = 22g

日本酒1合は、純アルコール22g。  
純アルコール10gは『1ドリンク』なので、  
『2.2ドリンク』となります。

スライド 15

最後に、焼酎1合です。

※1合=180ml



スライド 16

スライド 15

こちら先ほどの式に当てはめて計算してみましょう。

日本酒 1 合は 180ml ですので、 $180 \times \text{アルコール度数}$ （日本酒の場合は 15% ですので）

0.15 かける、（定数の）0.8 をかけると、純アルコール量は 22g という計算になります。

純アルコール 10g につき、1 ドリンクという決まりでしたので、

日本酒 1 合には 2.2 ドリンクのアルコールが含まれている、ということになります。

スライド 16

最後に焼酎 1 合を計算してみましょう。

飲料の量 × アルコール  
度数 × アルコール  
比重 = 純アルコール  
量

180ml × 0.25 × 0.8 = 36g

焼酎1合は、純アルコール36g。  
 純アルコール10gは『1ドリンク』なので、  
 『3.6ドリンク』となります。

スライド 17

3種類の比較



2ドリンク



3.6ドリンク



2.2ドリンク

スライド 18

#### スライド17

もう一度、計算式に当てはめて計算してみます。

焼酎1合ですので、アルコール飲料の量は180mlですので、 $180 \times$ アルコール度数（焼酎は25度ですので）0.25をかけます。定数の0.8をかけると、純アルコール量は36gということになります。

純アルコール10gを1ドリンクという決まりでしたので、

焼酎180ml、つまり1合には3.6ドリンクのアルコールが含まれている、ということになります。

#### スライド18

今計算した3種類を比較してみましょう。ビール500mlでは2ドリンク、焼酎1合では3.6ドリンク、日本酒1合では2.2ドリンクになります。

だんだんわかってきましたか？  
同じ1合でも、日本酒と焼酎では、  
含まれる純アルコールが違うことが  
解りますね。



スライド 19

このように、「ドリンク」を使うことで、  
初めていろいろなお酒の比較ができる  
ようになります。



スライド 20

## スライド 19

ドリンクという単位について、だんだんわかってきましたか？

同じ1合でも、日本酒1合と焼酎1合では、含まれている純アルコールの量が違うということが解りますね。

### 解説

プリン体を気にして、ビール500mlを焼酎1合に変更したとしましょう。すると、ドリンクが2ドリンクから3.6ドリンクに増えます。尿酸値は改善されるかもしれませんが、肝臓への負担は増え、総死亡率は上がってしまいます。

## スライド 20

このように、ドリンクという単位を使うことで、初めていろいろなお酒の比較ができるようになります。

### 解説

節酒指導をするうえで、各酒類の2ドリンク相当を覚えると指導が簡単にできます。

2ドリンク＝ビール500ml＝日本酒1合＝焼酎0.5合

この3つを暗記して頂ければと思います。

ドリンクにも目安があるのでしょうか？



スライド 21

3つの目安があります。

- 節度ある適度な飲酒
- 生活習慣病のリスクを高める量
- 多量飲酒



スライド 22

## スライド 21

ドリンクについては、だんだんわかってきたかと思います。

それでは、次の質問です。

カロリーという単位にも目安があるように、ドリンクにも目安があるのでしょうか？

### 解説

カロリーの場合は、年齢、性別、活動量や生活習慣病の有無によって、1日の目安のカロリーというのが解ります。例えば、活動量の多い成人男性であれば1日2400キロカロリーなどですね。

## スライド 22

ドリンクにも3つの目安があります。

節度ある適度な飲酒、生活習慣病のリスクを高める量、多量飲酒の3つです。

### 解説

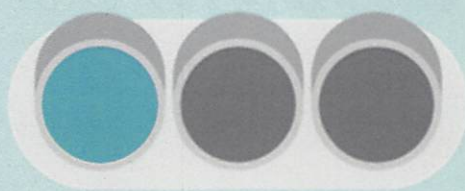
ここでは、厚生労働省が健康日本21（第2次）で示している基準をご紹介します。



1つずつ確認していきましょう

スライド 23

節度ある適度な飲酒



スライド 24

スライド23

それでは、一つずつ確認していきましょう。

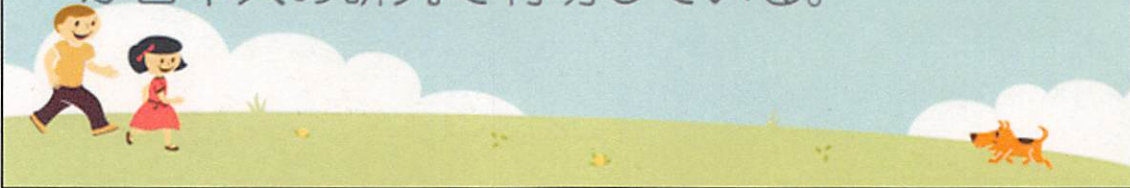
ここでは、覚えやすくするために、信号機の色に例えて説明していきます。

スライド24

まず1つ目、節度ある適度な飲酒。こちらは青信号です。

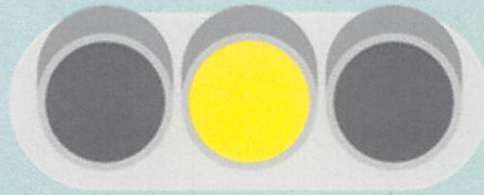
青と言っても、飲酒習慣がない方に、これだけの量を飲んでくださいと飲酒を勧めるものではありません。

- 酒の強い健康な男性は、2ドリンク/日以下。
- お酒に弱い人、女性、65歳以上、病気のある人は、半分の1ドリンクが目安。  
週に2日は休肝日を。
- これ以上飲むと、寿命に影響が出始めることが日本人の研究で判明している。



スライド 25

## 生活習慣病のリスクを 高める飲酒量



スライド 26

## スライド 25

具体的に量を見ていきましょう。

お酒の強い健康な男性、つまり、お酒を飲んでも顔が赤くならないタイプの方、そして、生活習慣病のない男性の場合は、1日2ドリンク以下です。

反対に、お酒に弱い方、顔が赤くなる人や、女性、65歳以上、

何らかの生活習慣病の病気のある人は、半分の1ドリンクが目安です。

さらに、週に2日は休肝日を作ってください。

これ以上飲むと、寿命に影響が出始めることが、日本人の大規模な研究で判明しています。

### 解説

ALDHという肝臓の酵素は、遺伝的に多い、少ないが決まっている。このALDHが少ない人は、少量の飲酒でも皮膚が赤くなったり、アルコールパッチテストで皮膚が赤く反応する。このような反応をフラッシングと呼び、フラッシングが起きる人をフラッシャーと呼ぶ。

## スライド 26

次に生活習慣病のリスクを高める飲酒量です。

こちらは黄色信号になります。

### 解説

健康日本21(第2次)では、この生活習慣病のリスクを高める飲酒量について、15%削減するという目標を立てています。

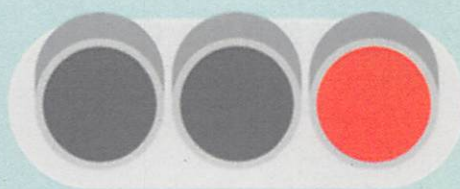
現状(2010年)の男性15.3%、女性7.5%を、2022年までに男性13%、女性6.4%という目標です。

- 男性4ドリンク/日、女性2ドリンク/日。
- この量を飲み続けると、生活習慣病になる。
- すでに病気がある人は、改善しないどころか悪化させてしまう。
- せっかく薬を飲んでも、効かない。



スライド 27

## 多量飲酒



スライド 28

スライド 27

男性 4 ドリンク、女性 2 ドリンクです。この量を飲み続けると、生活習慣病になるリスクが高まります。すでに病気がある人は、改善しないどころか悪化させてしまいます。せっかく薬を飲んでも、効きません。

**解説**

健康に気を使い、ダイエットをし、ウォーキングを頑張った自分へのご褒美として、ビール 500ml 2 本飲むと、全ての努力が台無しということになります。

スライド 28

最後に多量飲酒、赤信号について説明します。

**解説**

多量飲酒者は、男性の 4.8%、女性の 0.4%。  
人数にすると 860 万人になります。

- 6ドリンク/日飲む人を多量飲酒者と言う。
- 大きな病気や怪我で病院に受診する人の多くは、多量飲酒者である。
- 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。



スライド 29

## アルコールの分解時間

- 飲酒運転対策に重要



スライド 30

## スライド 29

1日平均6ドリンク以上飲む人を多量飲酒者と言います。

大きな病気や怪我で病院に受診する人の多くは、多量飲酒者です。

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くなります。

### 解説

多量飲酒者への節酒指導が、医療費の抑制のためには大変重要になります。

生活習慣病のリスクを高める飲酒者は、外来通院が多いのですが、多量飲酒者は入院して高額な医療費が発生してしまいます。

## スライド 30

最後に、もう一つだけ、大事な話題提供があります。それは、アルコールの分解時間についてです。アルコールの分解時間を知ることは、飲酒運転対策にとっても重要になります。

### 解説

大都会はともかく、地方都市では運転は仕事をするうえで欠かせないため、働く世代の男性には関心の高いテーマとなります。



## ドリンクをもとに計算できる



2ドリンク



3.6ドリンク



2.2ドリンク

×2

スライド 31

## アルコールの分解時間



4時間



7.2時間



4.4時間

スライド 32

### スライド 31

アルコールの分解時間を簡単に計算する方法をご紹介します。  
それは、今日ご紹介したドリンクを使う方法です。それぞれのドリンクに、「×2」をすることで、分解時間になります。

#### 解説

肝臓が1時間あたり純アルコールを5g分解できるとすると、ドリンク×2が分解時間になります。男性はこの計算で問題ないのですが、女性の場合は、肝臓が1時間あたり純アルコールを4g分解できるとすると、ドリンク×2.5が分解時間になります。

### スライド 32

先ほどご紹介した3種類のお酒について、それぞれ具体的な分解時間を見ていきましょう。

ビール500mlでは2ドリンクだったので、4時間になります。

焼酎1合は3.6ドリンクでしたので、7.2時間になります。

日本酒1合では、2.2ドリンクでしたので、4.4時間になります。

皆さんが思っているよりも、アルコールを分解するには、時間がかかることが解りますね。

お酒について知ってほしい知識

▪ドリンクとその目安

※焼酎など、詳しくはテキスト参照

▪アルコールの分解時間

▪次回「女性とアルコール」



スライド 33

スライド 33

今日の振り返りを行います。今日は、お酒について知っておいてほしい知識の紹介でした。

ドリンクとその目安、アルコールの分解時間について、おわかり頂けたでしょうか？

次回のテーマは、女性とアルコールについてです。

今日はどうもありがとうございました。また次回お会いしましょう。

第2回 健康教育スライド 解説



スライド1



スライド2

## 第2回 健康教育スライド 解説

### スライド1

大事な人の危ない生活習慣変容プログラム、第2回の健康講座を始めます。

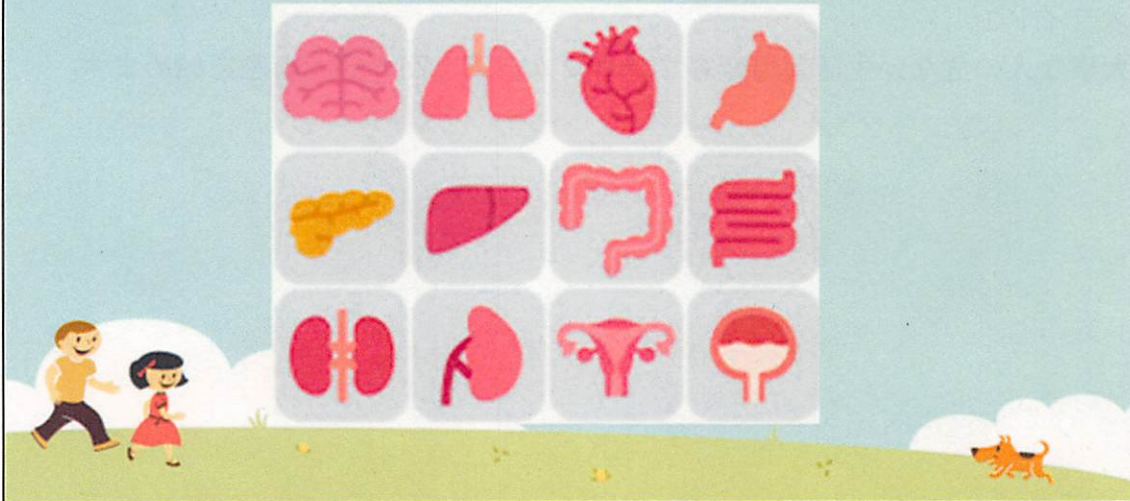
### スライド2

お酒は百薬の長と言いますが、本当でしょうか。  
お酒を飲むと、ストレス解消になるんでしょうか？  
お酒を飲むと、疲れが取れるんでしょうか？  
今日はこのあたりのお話をさせていただきます。

#### 解説

「酒は百薬の長」には続きがあります。『酒は百薬の長とはいへど、よろずの病は酒よりこそおこれ』と、吉田兼好が徒然草の中で戒めています。しかし、現代人には都合のいい部分だけが引用されることが多いようですね。

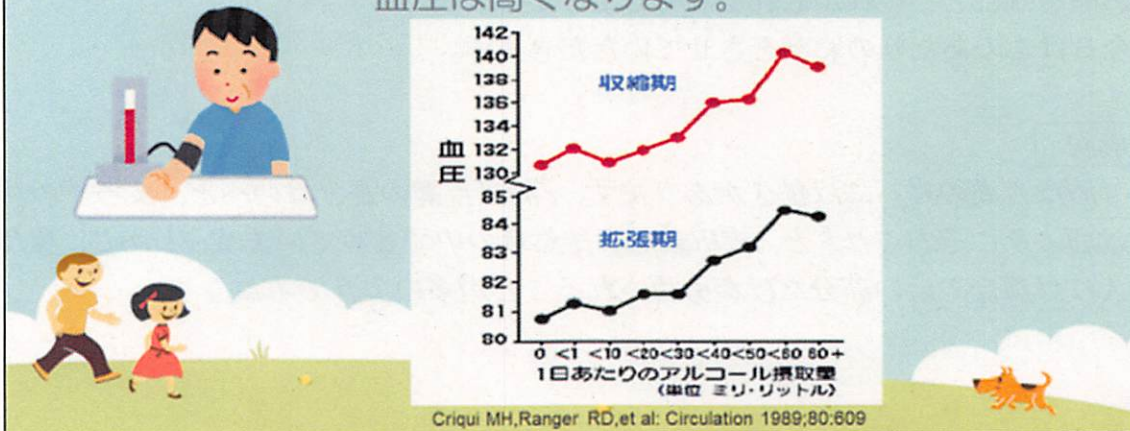
お酒は、60以上の病気やケガの原因になります。



スライド 3

## 血圧

アルコールの量が増えるほど、  
血圧は高くなります。



スライド 4

### スライド3

お酒は60以上の病気やケガの原因になります。口から入ったアルコールは、食道、胃、小腸を通り、血液に吸収されます。

血液の流れに乗ったアルコールは、全身の細胞に影響を与えてしまいます。

ですから、頭のとっぺんからつま先まで、全身のあらゆるところで、病気が起こってしまいます。

#### 解説

世界保健機関 (WHO) は、2004年、世界でおよそ250万人がアルコール関連の原因で死亡、世界の全死亡の3.8%、疾病負担の4.5%に関与していると公表しています。

### スライド4

ここから、アルコールが体にとってどのように悪いか、一つずつ見ていきましょう

まずは血圧についてです。アルコールの量が増えるほど、血圧は高くなります。

横軸が1日当たりのアルコール摂取量、縦軸が血圧です。

1日に飲むお酒の量が増えるほど、収縮期血圧、拡張期血圧ともに、だんだんと上がっていくことが一目でわかります。

#### 解説

断酒をすると、血圧は1, 2週間程度で改善が見られ始めます。高血圧は日本で一番多い病気です。この2つが合併している人も多いはずです。



## コレステロール・中性脂肪



お酒を飲むと、コレステロール、  
中性脂肪が高くなります。

血液をドロドロにし、血管が詰まり  
やすくなります。



スライド5

## 狭心症・心筋梗塞・不整脈



心臓にも負担がかかります。  
心臓の血管が狭くなれば、狭心症。  
心臓の血管が詰まれば、心筋梗塞。  
お酒の量が多いと、不整脈も増えます。



スライド6

## スライド5

次はコレステロール、中性脂肪についてです。

お酒を飲むと、コレステロールや中性脂肪の値が高くなってしまいます。

コレステロールや中性脂肪が高くなると、血液をドロドロにし、

血管がつまりやすくなったり、血管が破れやすくなってしまいます。

そうすると、色々な病気の原因になってしまいます。

### 解説

少量の飲酒は、HDL コレステロール (善玉コレステロール) を増やすとも言われています。飲酒は中性脂肪を増加させます。

メタボリックリンドロームの改善が重要です。

## スライド6

次は、狭心症、心筋梗塞、不整脈など、心臓についてです。

血液がドロドロになると、心臓にも負担がかかってしまいます。

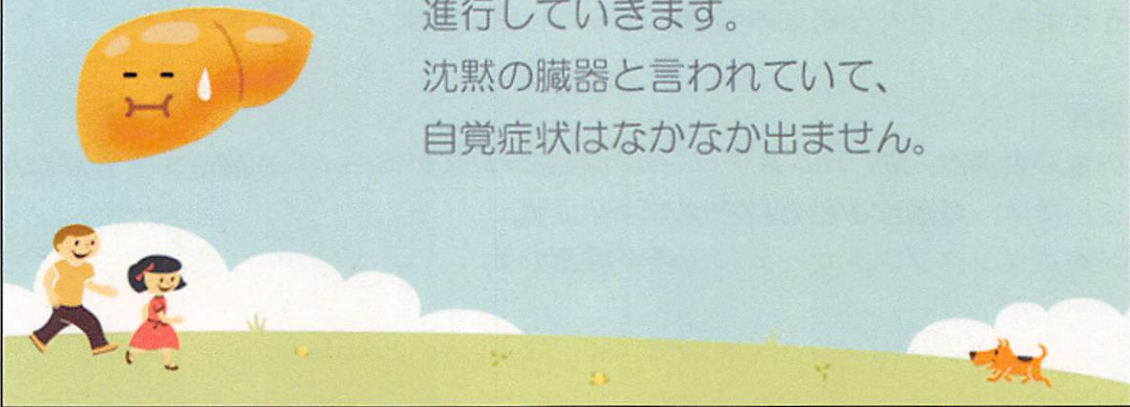
心臓の血管が狭くなれば狭心症です。心臓の血管が詰まれば心筋梗塞となり、命にかかわります。また、お酒の量が多いと、不整脈も増えることがわかっています。

### 解説

飲酒によって、心房細動という不整脈が誘発されます。また他にも、アルコール性の心筋炎という病気もあります。

## 肝臓

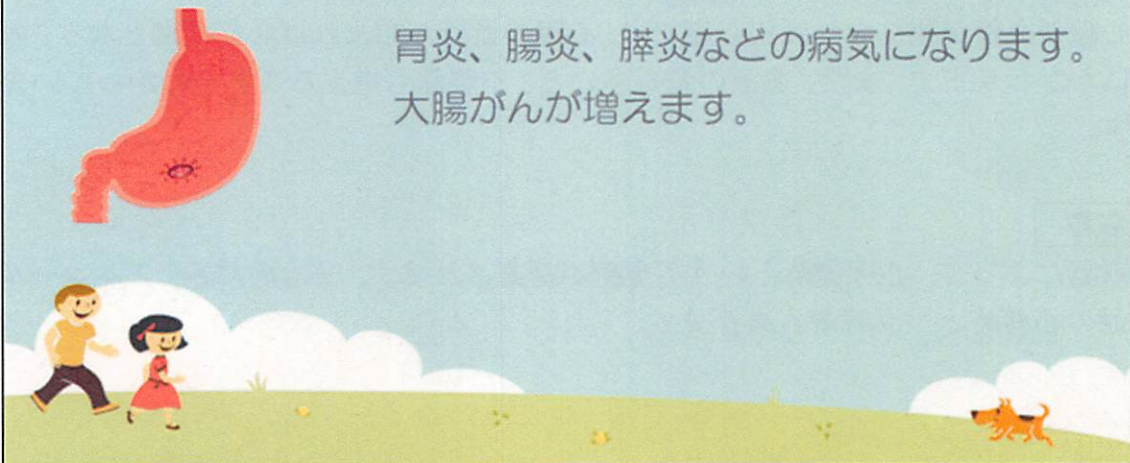
脂肪肝→肝硬変→肝臓がんと  
進行していきます。  
沈黙の臓器と言われていて、  
自覚症状はなかなか出ません。



スライド7

## 胃・腸・膵臓

胃炎、腸炎、膵炎などの病気になります。  
大腸がんが増えます。



スライド8

## スライド7

次に、肝臓についてです。お酒を飲みすぎると肝臓を壊すことは、皆さんご存知だと思います。お酒を飲みすぎると、脂肪肝、そして肝硬変、最後には肝臓がんと進行していきます。肝臓は、沈黙の臓器と言われていて、自覚症状はなかなか出てきません。自覚症状が出て時点では、手遅れになっている場合もあります。脂肪肝の状態であれば、お酒をやめることで健康な肝臓に戻ることが出来ます。しかし、肝硬変や肝臓がんまで進んでしまうと、お酒をやめてももどに戻ることはありません。

### 解説

血液検査の肝機能の数値に一喜一憂することにはあまり意味がありません。AST, ALTはその時点でどれぐらいの肝細胞が破壊されているかを示していますが、累積の肝細胞のダメージを示すわけではありません。飲酒量が減り、AST, ALTの値が良くなったとしても、現時点で新たに破壊される肝細胞が減っていることを示しているだけで、過去に受けたダメージが回復したわけではありません。

## スライド8

次は、胃、腸、膵臓です。胃に炎症が起きると胃炎、腸に炎症がおきれば腸炎、膵臓に炎症がおきれば膵炎などの病気になります。また、腸では、大腸がんが増えます。

### 解説

急性膵炎、慢性膵炎の急性増悪はいずれも約半分は、アルコールが原因で起きています。重症膵炎は未だに死亡率の高い病態です。

## 痛風



お酒には、プリン体が多く含まれています。  
尿酸値が高くなると、痛風になります。  
「風が吹いても痛い」に由来しています。



スライド 9

## 指先のしびれ・痛み



お酒を飲みすぎると、ビタミン不足になります。  
ビタミン不足になると、神経がダメージを受けます。  
指先、足先にしびれや痛みがでます。



スライド 10

## スライド9

続いて、痛風についてです。お酒にはプリン体という成分が多く含まれています。プリン体を取りすぎると、尿酸値が高くなります。尿酸値が高くなると、痛風という病気になります。風が吹いても痛いということに由来しているぐらい、とても痛い病気です。

### 解説

痛風発作が起きずとも、尿酸値が高いことそれ自体が動脈硬化を招きます。

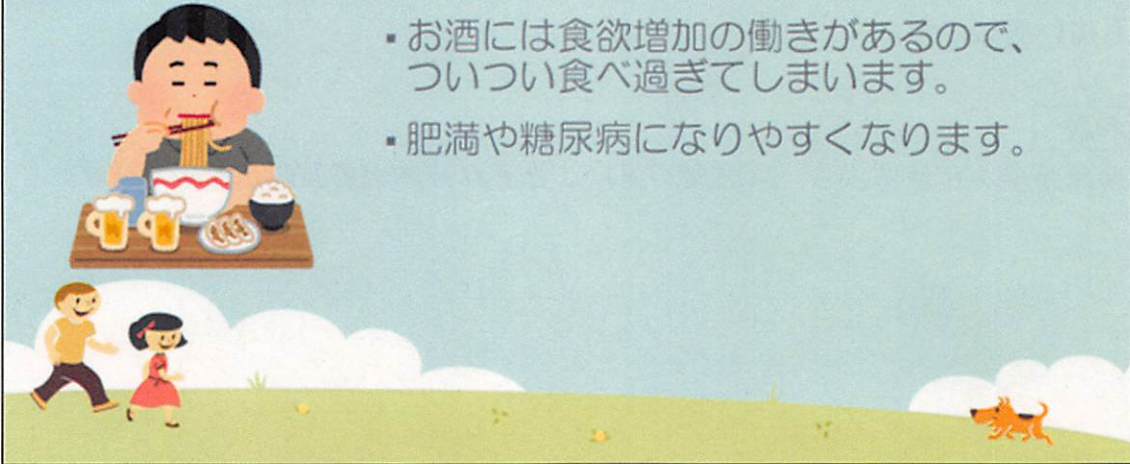
## スライド10

指先のしびれ、痛みについてです。お酒を飲みすぎると、簡単にビタミン不足になってしまいます。ビタミンが不足すると、神経がダメージを受けます。神経がダメージを受けると、指先や足先にしびれや痛みが出てきてしまいます。一度、しびれがでると、なかなか治りません。

### 解説

脳から出た神経の束は、体の先へ行くほど細く枝分かれしていきます。体の先端である手足（主に足先）は神経が細く、ダメージを受けやすい場所になります。痛みの感覚や、温度の感覚が鈍くなったり、手足のピリピリとした痛みなどが起こります。

## 糖尿病・肥満



- お酒には食欲増加の働きがあるので、  
ついつい食べ過ぎてしまいます。
- 肥満や糖尿病になりやすくなります。

スライド 11

## 女性とお酒



- 男性と同じ量では、ダメージは2倍！
- 男性の半分量が目安です。
- その理由を3つご紹介します。

スライド 12

## スライド 11

糖尿病、肥満についてです。お酒には食欲増加の働きがあるので、ついつい食べ過ぎてしまいます。その結果、肥満や糖尿病になりやすくなってしまいます。

### 解説

少量の飲酒は糖尿病に保護的に作用しますが、あくまで少量、2ドリンク以下が目安です。多量の飲酒は、アルコールの直接の作用、代謝や飲酒時の食生活の乱れ、インスリンを分泌する膵臓への負担などがあり、糖尿病を悪化させます。

## スライド 12

ここからは、女性とお酒についての話です。

女性は、男性と同じ量のアルコールを飲むと、体へのダメージは2倍になります。

ですから、女性がお酒を飲む場合には、男性の半分の量が目安になります。

これから、その理由を3つ、ご紹介していきます。

### 解説

女性の社会進出に伴い、今後女性のアルコール関連問題は増加が懸念されています。参加者ご自身の飲酒についての情報提供となります。




## ①肝臓の大きさ



- 肝臓の大きさは、体格で決まります。
- 肝臓が大きいほど、アルコールの分解ができます。
- 女性は、男性より肝臓が小さいので、分解に時間がかかります。

スライド 13

## ②女性ホルモン



- 女性ホルモンが、アルコールの分解を遅らせてしまいます。
- 閉経後は、女性ホルモンが減るので、
- アルコールの分解は速くなりますが飲みすぎに要注意です！

スライド 14

### スライド13

一つ目の理由は、肝臓の大きさです。

肝臓の大きさというのは元々の体格や骨格で決まります。

肝臓が大きい人ほど、たくさんのアルコールを分解することができます。

一般的に、女性は男性よりも、体格が小さいので、肝臓が小さいということになります。

なので、女性は男性よりもアルコールの分解に時間がかかってしまいます。

#### 解説

肝臓の機能は、肝臓の細胞の数、つまり大きさを規定されます。

骨格で肝臓の大きさは決まるので、10 kg体重が増加したとしても、肝臓が体重に合わせて大きくなることはありません。

### スライド14

2つ目の理由は、女性ホルモンです。


実は、女性ホルモンがアルコールの分解をさらに遅らせてしまいます。

閉経後は、女性ホルモンが急激に減ってしまうので、一次的にアルコールの分解は速くなりますが、体への負担は変わらないので、飲みすぎに要注意です。

#### 解説

エストロゲンがアルコールの代謝を阻害するといわれています。また、大量飲酒が続くと、女性ホルモンの分泌が低下し、月経不順、無月経、卵巣委縮などの原因にもなります。

### ③血液の量



- 同じ体重の男女がいた場合、女性の方が血液の量が少ないのです。
- そこに、同じ量のアルコールを溶かすと、女性の方が血中濃度が高くなります。

スライド 15

### 女性とお酒



- この3つの理由があるので、女性は男性よりも少ない量、短い期間で、アルコール依存症や肝硬変になってしまいます。

スライド 16

#### スライド 15

3つ目の理由は、血液の量です。

仮に、全く同じ体重の男女がいた場合で説明します。

体重は同じでも、男性と女性では、体つきが違います。

男性は筋肉質ですし、女性は脂肪が多いということになります。

筋肉や脂肪の比重の関係から、同じ体重であった場合、

女性の方が血液の量が少ないのです。

そこに、同じアルコールの量を溶かすと、当然、女性の血液の方が少ないわけですから、女性の方が、血中濃度が高くなります。

#### スライド 16

今ご紹介した、この3つの理由があるので、女性の場合は男性よりも少ない量、短い期間で、アルコール依存症や肝硬変などの、とても怖い病気にかかりやすくなってしまうます。

#### 解説

昔の女性は、喫煙や飲酒をする機会が今より少なかったわけです。

男女差別は決して良くありませんが、飲酒喫煙に限って言えば、女性は控えた方が健康にはよいようです。

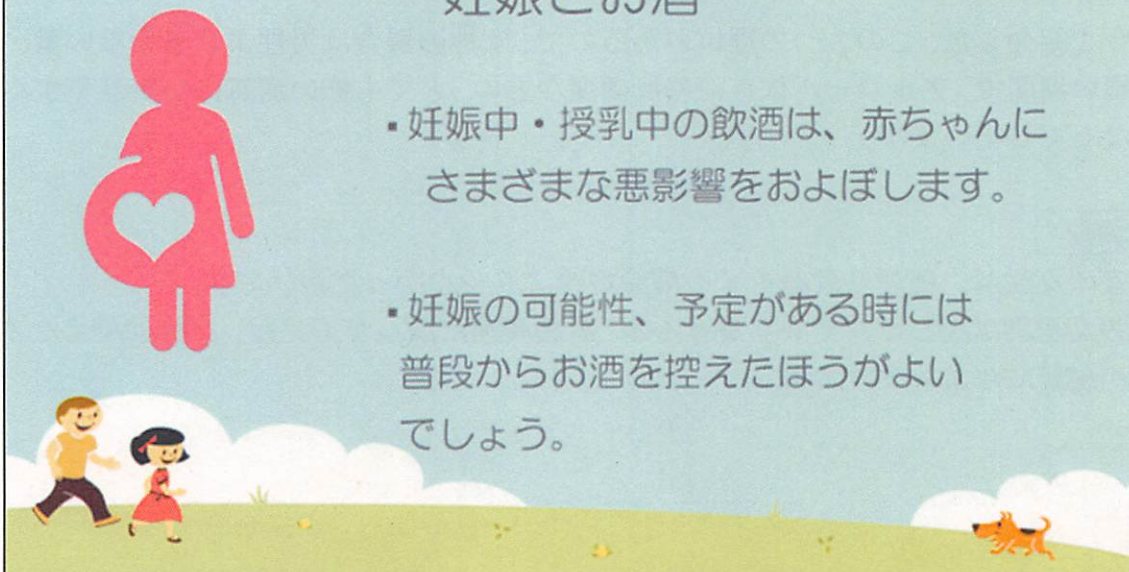
## 美白



- お酒は、肌の色を黒くしてしまいます。
- 美白のためには、お酒は天敵です。

スライド 17

## 妊娠とお酒



- 妊娠中・授乳中の飲酒は、赤ちゃんにさまざまな悪影響をおよぼします。
- 妊娠の可能性、予定がある時には普段からお酒を控えたほうがよいでしょう。

スライド 18

## スライド17

お酒と美白の話です。お酒を飲みすぎると、肌の色を黒くしてしまいます。美白のためにはお酒は天敵です。

### 解説

フラッシング反応が出る人の方が、そうでない人より色が黒くなりやすいようです。フラッシングの出る女性は要注意ですね。

## スライド18

妊娠とお酒についてです。

妊娠中や授乳中の飲酒は、赤ちゃんにさまざまな悪影響が出てしまいます。妊娠の可能性や妊娠の予定がある時には、普段からお酒を控えたほうがよいでしょう。

### 解説

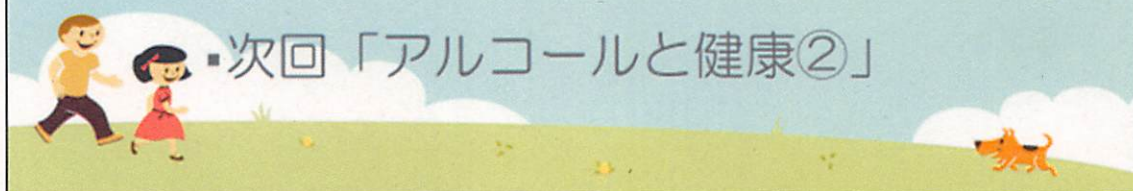
妊娠中の飲酒は、胎児の出生時の低体重や奇形などに影響を与え、「胎児性アルコール性症候群」と呼ばれる。ADHD や成人後の依存症リスクなどの影響もあることが解ってきている。出典：e-ヘルスネット <https://www.e-healthnet.mhlw.go.jp/information/alcohol/a-01-015.html>

お酒について知ってほしい知識

▪アルコールと健康

▪アルコールと女性

▪次回「アルコールと健康②」



スライド 19

スライド 19

今日の振り返りです。今日は、アルコールと健康、アルコールと女性についてのお話でした。次回は、アルコールと健康その2についてのお話をさせていただきます。今日もご参加ありがとうございました。また次回お会いしましょう。



第3回 健康教育スライド 解説



スライド1



スライド2

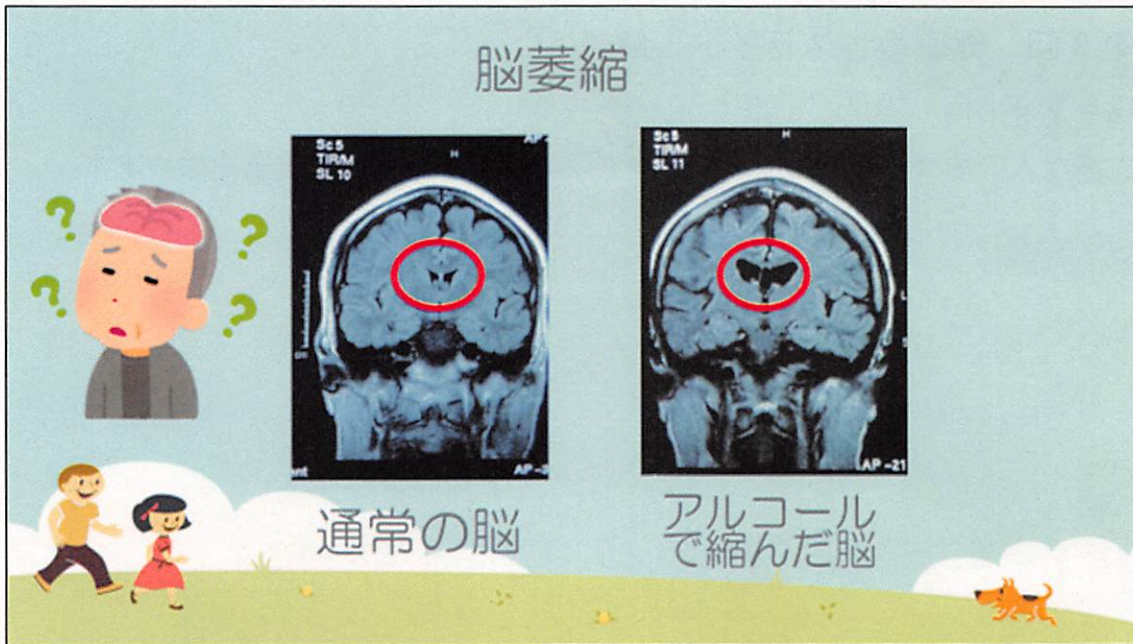
### 第3回 健康教育スライド 解説

#### スライド1

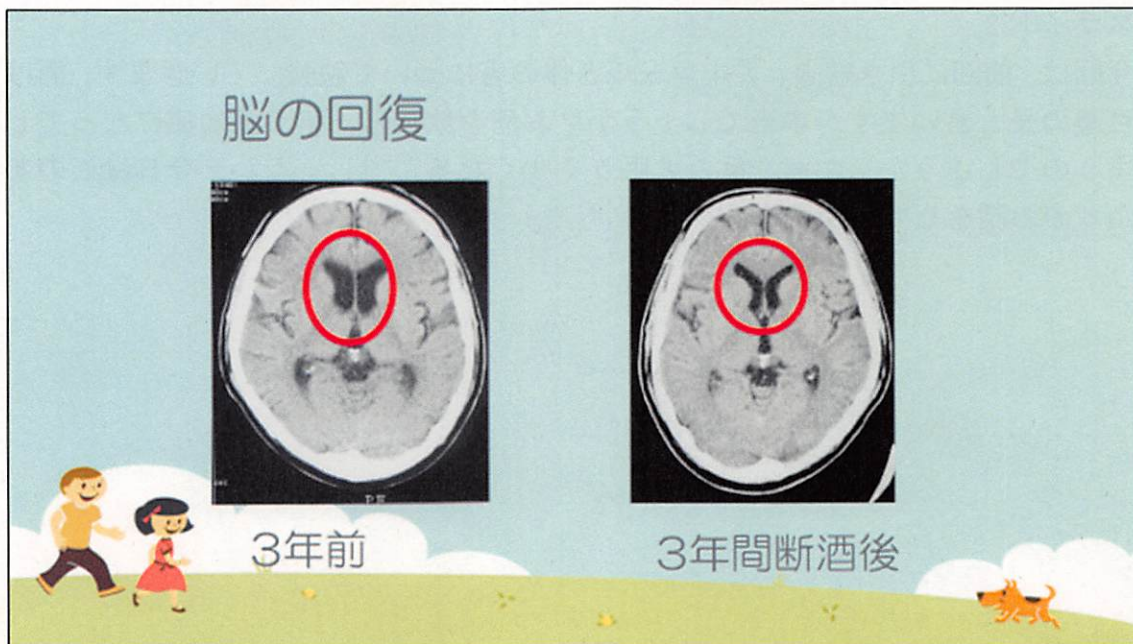
大事な人の危ない生活習慣変容プログラム、第3回の健康講座を始めます。

#### スライド2

今回は、前回に引き続き、アルコールと体の害について勉強していきます。酒は百薬の長と言いますが本当でしょうか？お酒を飲むと、早く認知症になってしまうのでしょうか？お酒を飲むと眠りやすくなるのでしょうか？今日はこのあたりのお話をしていきます。



スライド 3



スライド 4

### スライド3

最初は脳萎縮についてです。お酒を飲みすぎると、脳が縮んでしまいます。左の写真は、通常の人のお脳の写真です。右側の写真は、お酒を飲みすぎて縮んでしまったお脳の写真です。二つを見比べると、右側の脳みそでは、空洞が大きく、隙間が増えていることがわかります。お酒を完全にやめることで、縮んでしまった脳は、ある程度もとに戻ることがわかっています。

#### 解説

こちらは、MRIの画像です。脳室という部分が黒く、脳自体は灰色に映っています。右の画像は、脳が萎縮し、脳室という部分が広がっているため、黒い部分が増えています。また、脳溝といって、脳のしわにあたる部分も、脳が萎縮すると大きくなります。左右で比較すると、右の画像が、脳溝が深くなっていることがわかります。

### スライド4

実際の脳の回復を、画像を見ながら説明していきます。左側の写真は、3年前お酒を沢山飲んでいての時期の、脳のCTの写真です。空洞が大きいのが解ると思います。続いて、右側をみてみましょう。同じ人が3年間断酒をしたあとの、脳の写真です。左側の写真に比べると、脳がふくらみ、空洞の黒い部分が減っているのがわかるはずです。このように、お酒をやめることで、縮んでしまった脳が回復します。

#### 解説

こちらはCTの画像です。CTでも脳室が黒く映ります。断酒後3年経つと、脳萎縮が改善し、脳室が元の大きさに戻っています。

## 脳出血、脳梗塞

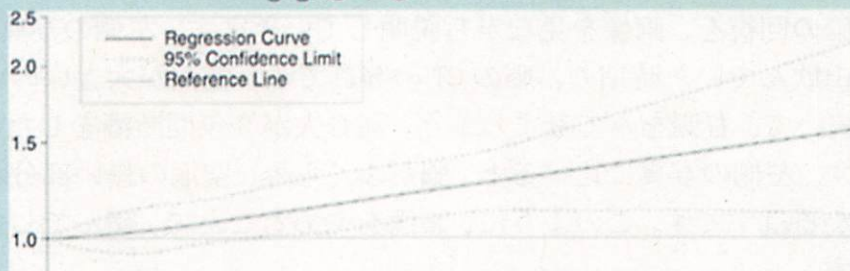


お酒の量が増えるほど、脳出血や脳梗塞は、起こりやすくなります。



スライド 5

## 乳がん



- 女性の飲酒は、1ドリンク/日増えると、9% 乳がんの発生率が増えることが解っています。



スライド 6

## スライド5

続いては、脳出血、脳梗塞についてです。

お酒の量が増えるほど、血液がドロドロになります。血液がドロドロになるほど、脳出血や脳梗塞がおこりやすくなってしまいます。

### 解説

日本人の場合、脳梗塞は少量の飲酒でも予防効果はなく、飲酒量が増えるごとに脳梗塞の発症が増えます。

## スライド6

続いて、女性と乳がんについてです。示しているグラフは横軸が飲酒量、縦軸ががんの発生率を示しています。縦軸の数字を見てみましょう。一番下が1.0と示していますが、これはお酒を飲まない場合、乳がんの発生率を1と示しています。お酒の量が増えるほど、乳がんの発生率は上昇していきます。1日1ドリンク増えると、乳がんの発生率は9%増えることが解っています。

### 解説

乳がんは、女性の癌で最も多く、40歳代後半から60歳代後半に発症しやすい病気です。節酒の他に、禁煙、バランスのとれた食生活、適度な運動などが予防には大切です。

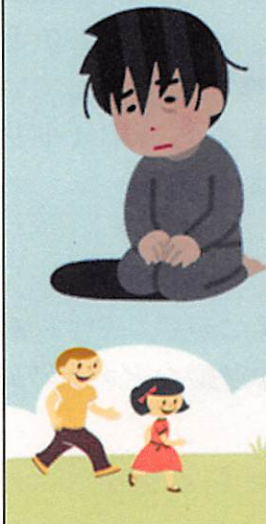
## 不眠症



- 寝酒は、逆効果です。
- 初めのうちは、寝つきはよくなりますが、だんだん眠りが浅くなり、途中で目が覚めたり、朝早く目が覚める、疲れがとれないなどの症状が出ます。

スライド7

## うつ病



- お酒は、気分を落ち込ませる作用があります。
- イライラしている時は、飲んではいけません。

スライド8

## スライド7

次は不眠症についてです。寝酒は日本人の多くが経験していますが、実は、睡眠にとっては逆効果です。初めのうちは確かに寝つきはよくなりますが、寝酒を続けていくうちに、だんだんと眠りが浅くなり、途中で目が覚めたり、朝早く目が覚める、また疲れが取れないなどの症状が出てきます。

### 解説

寝酒は、アルコール依存症になりやすい飲み方ですので、気を付けましょう。さらに、アルコールには利尿作用があるため、夜中にトイレで目が覚める回数が増えてしまいます。睡眠衛生法と言って、寝酒や睡眠薬に頼らずに、生活リズムを整えるなどが良質の睡眠には大事です。厚生労働省は、健康づくりのための睡眠指針2014 ～睡眠12箇条～ を公表しています。

## スライド8

続いて、うつ病です。これはなかなか知られていませんが、お酒は、気分を落ち込ませる作用があります。イライラしている時に、やけ酒などをすると、酔っぱらっている間は気分がまぎれますが、酔いが覚めた時には、お酒を飲む前より、かえって気持ちが落ち込んでしまいます。ですから、いらいらしている時、悲しい時は、やけ酒は控える方が賢明です。

### 解説

アルコールとうつ病との関係は、自殺に密接に関係しています。自殺対策には、うつ病への対策と同時に、アルコール問題への対策も行う必要があります。実際に、自殺したご遺体の約3割からアルコールが検出されます。自殺する瞬間に、お酒を飲んでいる人がいかに多いかが分かります。



## アルコール依存症



- 毎日飲酒していると、男性は10～15年、女性は5～10年で、
- アルコール依存症になる可能性があります。



スライド9

## 顔が赤くなる人



- 飲酒して顔が赤くなるタイプの人が晩酌していると、いろいろなガンにかかりやすくなります。



スライド10

## スライド 9

次に、アルコール依存症です。お酒を飲んでかかる病気の中で、一番怖い病気がアルコール依存症です。ほぼ毎日飲酒していると、男性の場合は10～15年、女性の場合は5～10年で、アルコール依存症になる可能性があります。

### 解説

現在、日本には約100万人のアルコール依存症の方がいらっしゃいます。飲酒習慣を続けていれば、誰でもアルコール依存症になるリスクがあります。ある日突然アルコール依存症になるわけでもなく、若いうちからおかしい飲み方をしているわけでもありません。普通の飲酒習慣が、徐々に頻度や量が増えていき、緩やかに進行していきます。

## スライド 10

次に、お酒を飲んで顔が赤くなる人についてです

日本人のうち、約4割の方が、少量のお酒で顔が赤くなるという反応がでています。


この顔が赤くなるタイプの方が晩酌、つまり習慣的な飲酒をしていると、色々な場所でのがんの発生率が高くなってしまいます。

### 解説

飲酒に喫煙が加わると、さらに発がん率は高まります。

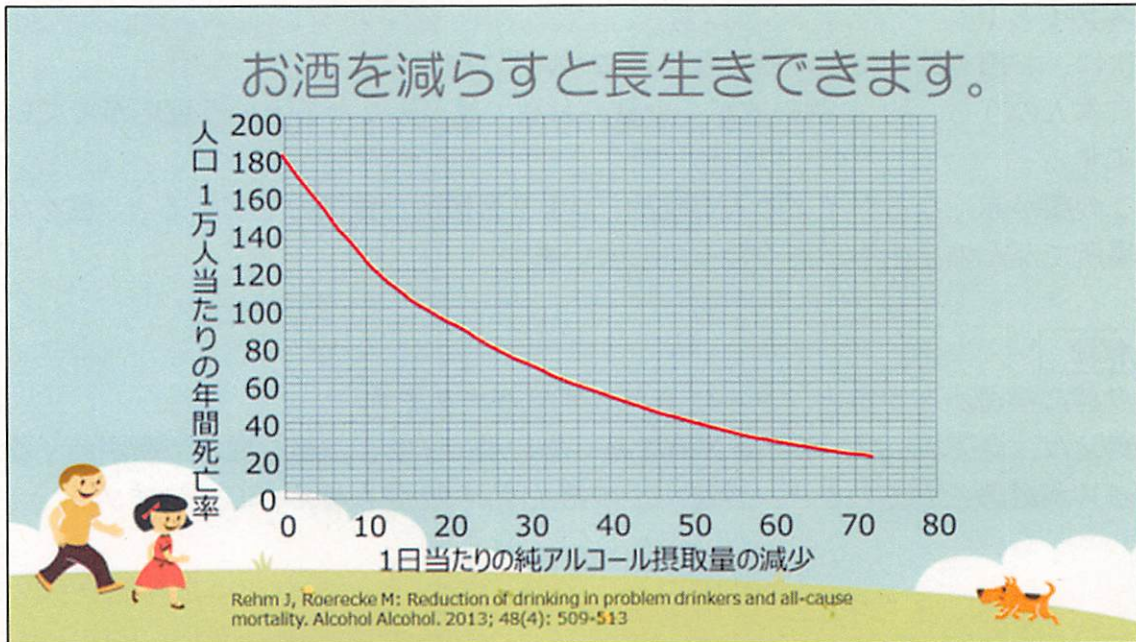
例えば、食道がんは、元々発生率は高くない癌ですが、お酒を飲んで顔が赤くなる人が飲酒をしていると、食道がんの発生率が90倍も増えてしまいます。

## ムチャ飲み



- 短時間で大量のお酒を飲むことをさします。
- ケガをしやすくなります。
- 事件・事故になりやすくなります。

スライド 11



スライド 12

## スライド 11

次に、ムチャ飲みについてです。ムチャ飲みとは、短時間で大量のお酒を飲むことを指します。比較的若い人に多い飲み方です。ムチャ飲みでは、ケガをしやすくなります、また事件、事故につながりやすくなります。

### 解説

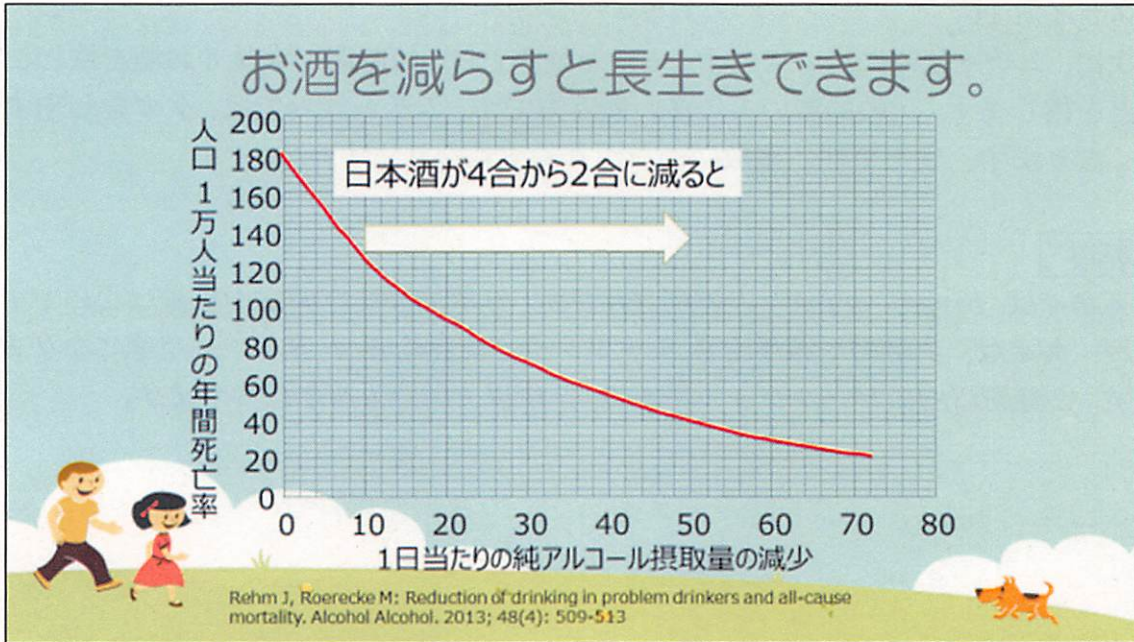
英語では、*binge drink* と表現されます。日本ではまだ明確な定義はないですが、例えば、2時間で男性なら5ドリンク、女性なら4ドリンク程度になります。2時間以内にビールジョッキを2, 3杯以上飲むと当てはまります。

## スライド 12

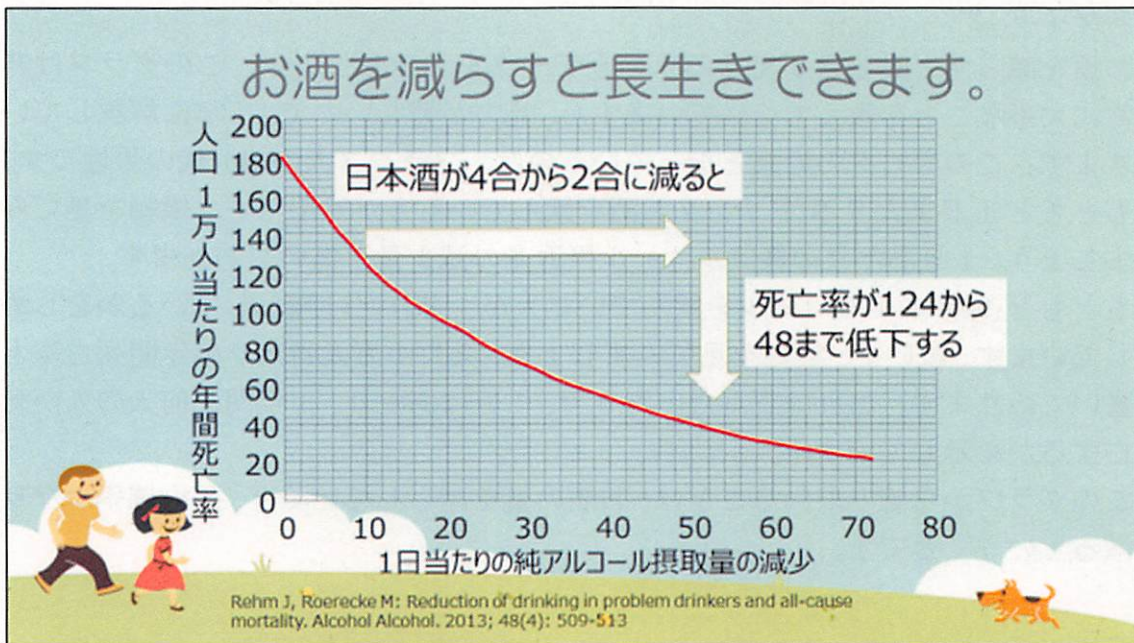
お酒を減らすと長生きができるというデータをお示しします。このグラフは非常に大事なことを教えてくれていますが、見方が難しいので、丁寧に解説していきます。このデータの対象となっているのは、フランス人の40代の男性です。もともと1日あたり9ドリンクお酒を飲んでいる方が対象です。横軸を見てみましょう。1日あたりの純アルコール摂取量の減少量と書いてあります。

もともと90gのアルコールを飲んでいたら、どれだけ減らしているかをしめしています。続いて、縦軸を見てみましょう。人口1万人当たりの年間死亡率と書いてあります。これは読んだとおりで、1万に当たり、1年間に何人の人が死亡するかを示しています。

このグラフから読み取れることは、お酒の量を減らしていくと、死ぬ確率かなり減るということです。



スライド 13



スライド 14

#### スライド 13

もう少し具体的に見ていきましょう。わかりやすく日本酒で説明します。仮に、日本酒を4合飲んでいただけの方が、2合まで減らすと

#### スライド 14

1年間の死亡率が124から48まで低下するということになります。また、このグラフで大事なことを説明します、それは、お酒を減らした時の傾きが一定ではないということです。つまり、沢山お酒をのんでいた人ほど、少しお酒を減らした時に、効果が高いということです。ですから、たくさんお酒を飲んでいる方も諦める必要はありません。少しのお酒をへらすことで、死ぬ確率を随分下げることができるでしょう。

お酒について知ってほしい知識

■アルコールと健康②



スライド 15

スライド15

今日の振り返りです。今日はアルコールと健康その2についてのお話でした。  
以上で全3回の教室を終わります。3回ともご参加頂き、大変ありがとうございました。