

「飲酒と健康」について調べる

「飲酒と健康」について調べるために、役立つ図書やWEBサイトを紹介します。

第4回の展示では、2024年2月に厚生労働省が発した「健康に配慮した飲酒に関するガイドライン」を参考に、今年度から始まった「21世紀における第3次国民健康づくり運動（健康日本21（第三次）」の「生活習慣：飲酒と健康」について取り上げています。

1 関連するキーワード

健康に配慮した飲酒に関するガイドライン*

厚生労働省では、飲酒に伴うリスクに関する知識の普及の推進を図るため、国民それぞれの状況に応じた適切な飲酒量・飲酒行動の判断に資する「健康に配慮した飲酒に関するガイドライン」を作成しました。お酒は、その伝統と文化が国民の生活に深く浸透している一方で、不適切な飲酒は健康障害等につながります。本ガイドラインは、アルコール健康障害の発生を防止するため、国民一人ひとりがアルコールに関連する問題への関心と理解を深め、自らの予防に必要な注意を払って不適切な飲酒を減らすために活用されることを目的としています。

*「健康に配慮した飲酒に関するガイドライン」(厚生労働省)より抜粋

健康日本21（第三次）*

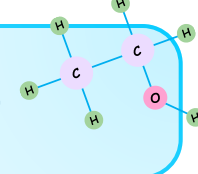
「全ての国民が健やかで心豊かに生活できる持続可能な社会の実現」をビジョンとして掲げ、「誰一人取り残さない健康づくり」と「より実効性をもつ取組の推進」に重点を置き、健康寿命の延伸と健康格差の縮小、個人の行動と健康状態の改善、社会環境の質の向上、ライフコースアプローチを踏まえた健康づくり、を基本的な方向として、2024（令和6）年度から2035（令和17）年度にかけて行われる国民健康づくり運動です。個人の行動と健康状態の改善の生活習慣の改善の中で飲酒について、女性の飲酒については、ライフコースアプローチを踏まえた健康づくりの中で、女性の項目が明記されており、女性の飲酒もあげられています。

スマート・ライフ・プロジェクト「健康日本21（第三次）」(厚生労働省)より抜粋

*「健康に配慮した飲酒に関するガイドライン」、「健康日本21（第三次）」は関連WEBサイト・動画サイトにて詳細を確認することができます。

アルコール

アルコールは酒の主成分の1つであり、「酔い」などの効果をもたらす。広義には酒そのものを指す。通常アルコールといえば、酒そのものを指す言葉として流布しています。狭義では酒におけるアルコールとはエチルアルコール（C₂H₅OH、分子量46.07）のことを指し、日本の酒税法上は1%以上のアルコールを含有する飲料を酒類としています。



アセトアルデヒド

エタノールの最初の代謝産物であり、フラッシング反応や二日酔いの原因物質。ヒトへの発癌性が疑われている。アセトアルデヒドは実験動物に発癌性があり、ヒトの食道癌の原因にもなります。この物質はDNAやたんぱく質と結合しやすい性質を持ち、発癌など種々のアルコール性臓器障害の発生に関与すると考えられています。

eヘルスネット「アセトアルデヒド」(厚生労働省)より

純アルコール量

「純アルコール量（g）＝摂取量（ml）×アルコール濃度（度数/100）×0.8（アルコールの比重）」で表すことができ、量を数値化できます。飲酒をする場合には、お酒に含まれる純アルコール量（g）を認識し、自身のアルコール摂取量を把握することで、例えばは疾病発症等のリスクを避けるための具体的な目標設定を行うなど、自身の健康管理にも活用することができます。単にお酒の量（ml）だけでなく、お酒に含まれる純アルコール量（g）について着目することは重要です。

「健康に配慮した飲酒に関するガイドライン」(厚生労働省)より

アルコール依存症

アルコール依存症は、大量のお酒を長期にわたって飲み続けることで、お酒がないといらなくなる状態で、精神疾患のひとつです。その影響は精神面にも、身体面にもあらわれます。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くるため、抑えるためにまたお酒を飲んでしまいます。アルコール依存症は「否認の病」ともいわれ、自分が病気であることを認めたくない傾向があり、適切な相談や治療につながりにくいという問題があります。治療を受けるなどしていったんお酒をやめても、その後一度でも飲むと、また元の状態に戻ってしまいます。

アルコール健康障害対策（厚生労働省）より抜粋

断酒

自らの意思で、ずっと一切の酒を断つこと。アルコール依存症から回復する方法は、断酒だけです。「飲みすぎたのがいけないのだから量を減らそう」「しばらくやめるが、体が良くなったらたまには飲もう」という「節酒」や、一定期間の禁酒が目標では、最初はうまくできているつもりでも、そのうちに元の飲み方に戻ってしまいます。アルコール依存症とは、飲酒をコントロールできなくなる病気なので、飲酒をコントロールしようとしても無理なのです。一滴でも飲酒をしないと「断酒」だけが、アルコール依存症から回復する唯一の方法です。

eヘルスネット「断酒」(厚生労働省)より

減酒

従来アルコール依存症の治療目標は断酒の達成とその継続を目標とし治療が行われてきたが、初期のアルコール依存症患者では、すぐに断酒することが難しい患者や、断酒に抵抗感を示す患者が存在し、治療導入の困難さが問題となっていたため、飲酒量低減（減酒）という新しい治療選択肢を治療目標として新ガイドラインに加えしました。

「飲酒量低減治療マニュアル 第1版 2019.11」(日本アルコール関連問題学会)より抜粋

生活習慣病

生活習慣病とは、食事や運動、休養、喫煙、飲酒などの生活習慣が深く関与し、それらが発症の要因となる疾患の総称です。日本人の死因の上位を占める、がんや心臓病、脳卒中は、生活習慣病に含まれます。主な、生活習慣病には、糖尿病、高血圧、脂質異常症、狭心症・心筋梗塞などの心臓病（虚血性心疾患）、脳血管障害・脳卒中、高尿酸血症があります。世界保健機関（WHO）は似たような概念として、NCDs（Noncommunicable diseases、非感染性疾患）という用語を用いています。NCDsには心臓病、脳卒中、がん、糖尿病のほか慢性閉塞性肺疾患（COPD）などの慢性肺疾患が含まれます。

アルコール健康障害

「アルコール健康障害」とは、アルコール依存症その他の多量の飲酒、未成年者の飲酒、妊婦の飲酒等の不適切な飲酒の影響による心身の健康障害をいう。アルコール健康障害に関連して生ずる飲酒運転、暴力、虐待、自殺等の問題に関する施策との有機的な連携が必要。アルコール健康障害対策基本法（厚生労働省）より抜粋

アルコールによる健康障害として、急性アルコール中毒、肝臓病、すい臓病、循環器疾患、メタボリックシンドローム（高血圧・脂質異常症・高血糖・内臓脂肪の蓄積・脂肪肝）、うつ病、認知症、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、高尿酸血症・痛風、糖尿病、脂質異常症があげられています。

eヘルスネット「アルコールによる健康障害」(厚生労働省)より抜粋

女性の飲酒は血中アルコール濃度が高くなりやすい、乳がんや胎児性アルコール症候群などの女性特有の疾患のリスクを増大させる。早期に肝硬変やアルコール依存症になりやすいなど、特有の飲酒リスクがあります。妊娠中の女性が飲酒すると、生まれてくる赤ちゃんに、体重の減少、顔面などの奇形、脳の障害など、さまざまな悪影響が出てくる可能性があり、胎児性アルコール・スペクトラム障害（Fetal Alcohol Spectrum Syndrome, FASD）と言われており、予防できる精神発達遅滞の最大の原因と推測されています。

eヘルスネット「女性の飲酒と健康」(厚生労働省)より抜粋

2 図書を探す

患者図書室内の所蔵を探す

キーワードの中の患者図書室に所蔵する図書の一例

キーワード	記号	分類名	タイトル
アルコール依存症	C	心の健康	お酒が減らせる練習帳
アルコール依存症	C	心の健康	アルコール依存症がよくわかる本：正しい理解と回復のための68ケース
生活習慣病	V	メタボ	飽食の時代における生活習慣病の予防
生活習慣病	V	メタボ	やさしい生活習慣病の自己管理
循環器疾患	Fd	心臓/血管	かんテキ循環器
消化器疾患	Fr	胃腸	かんテキ消化器
肝臓病	Fs	肝胆膵	よくわかる最新医学 肝臓病
がん	Fe	がん	がんがみえる
がん	Fs	肝胆膵	国立がん研究センターの肝・胆・膵がんの本
食道がん	Fr	胃腸	食道がんのすべてがわかる本
乳がん	Ga2	乳がん	国立がん研究センターの乳がんの本
認知症	Gd3	認知症	よくわかる最新医学 認知症
認知症	Gd3	認知症	認知症の予防とケア
脂質異常症	Va	高脂血症	脂質異常症がよくわかる本
糖尿病	Vc	糖尿病	病気がみえる；vol.3 糖尿病・代謝・内分泌

- ▶ テーマの棚に行き探す
図書にはテーマを表す分類記号が付いていて、この分類順に書架に並んでいます
- ▶ 『患者図書室蔵書目録』から探す
蔵書目録は、分類順に作成されています

3 関連WEBサイト

キーワードを参考に、手がかりとなる単語やカテゴリーから関連サイトを検索してみましょう

厚生労働省 健康に配慮した飲酒に関するガイドラインについて
アルコール健康障害の発生を防止するため、国民一人ひとりがアルコールに関連する問題への関心と理解を深め、自らの予防に必要な注意を払って不適切な飲酒を減らすために活用されることを目的としており、飲酒に係る留意事項等が示されているが、アルコールによる影響には個人差があり、その時の体調等によっても影響が変わり得るものであることを、注意する必要があります。

厚生労働省 健康日本21（第三次）

厚生労働省 健康日本21（第三次）の概要

厚生労働省 第3回 健康日本21（第三次）推進専門委員会資料

とくきょう健康ステーション（東京都保健医療局）
都民の健康づくりを支援するためのポータルサイト。生活習慣をチェックできるコンテンツや、がんなどの生活習慣病予防に関する情報など。

e-健康づくりネット（厚生労働省）
健康づくり支援担当のための総合情報サイト。「生活習慣病のリスクを高める飲酒量」について、男女別にわかりやすく解説した健康づくり支援ツール。お酒の飲み方の見直しシート、飲酒日記など。

公益社団法人 アルコール健康医学協会
お酒と健康に関する情報誌、書籍、パンフレット、出版物や教材、論文情報などを紹介

飲酒チェックツールSNAPPYシリーズ
SNAPPY CAT, SNAPPY PANDAなど飲酒傾向や飲酒量確認、飲酒日記などのツール
厚生労働科学研究（2013～2015年）「WHO世界戦略を踏まえたアルコールの有害使用対策に関する総合的研究」/AMED委託研究開発（2017～2019年）「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」

厚生労働省 アルコール健康障害対策

アルコール健康障害・薬物依存症・ギャンブル等依存症 依存症対策全国センター

東京都アルコール健康障害対策推進計画（第2期）

国立病院機構久里浜医療センター 依存症スクリーニングテスト一覧
アルコール使用障害スクリーニングテストAUDIT（Alcohol Use Disorders Identification Test）、KAST等

厚生労働省 保健所管轄区域案内
こころの健康、保健、医療、福祉に関する相談、未治療、医療中断の方の受診相談、思春期問題、ひきこもり相談、アルコール・薬物・ギャンブル依存症の家族相談など幅広い相談に対応

全国精神保健福祉センター協会 全国精神保健福祉センター一覧

自助グループ・リハビリ施設
・全国マック協議会 アルコール依存症者のための回復施設

・公益社団法人 断酒連盟 アルコール依存症者のための会

・NPO法人アラン・ジャパン アルコール依存症者の家族のための会

一般社団法人Recovering Minds（リカバリング マインズ）
アルコール依存症で使える社会資源・制度
医療の中でのリハビリとして、デイケアや外来OT等が紹介されている。

特定非営利活動法人 ASK（アスク）
アルコール問題に取り組む民間団体。

アル法ネット（アルコール健康障害対策基本法推進ネットワーク）
WHOの「アルコールの有害な使用を低減するための世界戦略」（2010年）を契機に、アルコール関連問題の発生・進行・再発等を予防するため、関連学会と団体が連携して設立したネットワーク。

日本アルコール関連問題学会

国立病院機構東京医療センターの相談窓口

医療福祉相談室 相談支援センター / がん相談支援センター 栄養管理室

国内で刊行されている図書を探す

「NDL-ONLINE 国立国会図書館オンライン」
国立国会図書館の所蔵資料や国立国会図書館で利用可能なデジタルコンテンツを検索できます

「都立中央図書館」

「目黒区立図書館」

「世田谷区立図書館」

「カーリル」
全国7、400以上の図書館から書籍と貸出状況を簡単に横断検索できます

患者図書室図書の所蔵では、1のキーワードで取り上げたキーワードをテーマとする図書の一書を探すことしかできませんので、公共の図書館などを利用して探してみてください。

関連動画サイト

健康日本21推進全国連絡協議会 健康日本21（第三次）について
・本編

厚生労働省 健康寿命をのばそう!Smart Life Project 健康日本21(第三次)～基礎編～

健特定非営利活動法人ASK ASKによる解説 【健康に配慮した飲酒に関するガイドライン】

厚生労働省 こころのサインに気づいたら③ (21) アルコール依存編

国立循環器病研究センター 【ライフロングヘルスサポート10⑥】 適正飲酒

医学映像教育センター 飲酒について

この調べ方案内は、特定の病院や治療法をすすめるものではありません。症状等により治療の流れが異なります。データの根拠や出典を確認して情報を判断してください。情報は古くなる場合があります。図書の刊行年やウェブサイトの更新日に注意し、最新情報を探してください。

患者図書室