

# セミナー講師へ寄せられた質問

Q.

アルコール依存の兆候が見られる社員への接し方はどのようにしたらよいでしょうか？また、病院受診が必要と判断する基準や医療機関へのつなぎ方について知りたいです。

A.

本講義で学んだことを実践してください。目安としてはAUDIT（次のスライドで説明します）で8点以上の方は、一度病院受診が必要です。

# AUDIT (Alcohol Use Disorders Identification Test)

- 40点満点。8点以上で問題飲酒が疑われ、15点以上でアルコール依存症の疑いがある。

1. あなたはアルコール含有飲料をどのくらいの頻度で飲みますか？  
0. 飲まない 1. 1カ月に1度以下 2. 1カ月に2～4度 3. 1週に2～3度 4. 1週に4度以上
2. 飲酒するときには通常どのくらいの量を飲みますか？  
0. 1～2ドリンク 1. 3～4ドリンク 2. 5～6ドリンク 3. 7～9ドリンク 4. 10ドリンク以上
3. 1度に6ドリンク以上飲酒することがどのくらいの頻度でありますか？  
0. ない 1. 1カ月に1度未満 2. 1カ月に1度 3. 1週に1度 4. 毎日あるいはほとんど毎日
4. 過去1年間に、飲み始めると止められなかったことが、どのくらいの頻度でありましたか？  
0. ない 1. 1カ月に1度未満 2. 1カ月に1度 3. 1週に1度 4. 毎日あるいはほとんど毎日
5. 過去1年間に、普通だと思えることを飲酒していたためにできなかったことが、どのくらいの頻度でありましたか？  
0. ない 1. 1カ月に1度未満 2. 1カ月に1度 3. 1週に1度 4. 毎日あるいはほとんど毎日
6. 過去1年間に、深酒の後体調を整えるために、朝迎え酒をせねばならなかったことが、どのくらいの頻度でありましたか？  
0. ない 1. 1カ月に1度未満 2. 1カ月に1度 3. 1週に1度 4. 毎日あるいはほとんど毎日
7. 過去1年間に、飲酒後罪悪感や自責の念にかられたことが、どのくらいの頻度でありましたか？  
0. ない 1. 1カ月に1度未満 2. 1カ月に1度 3. 1週に1度 4. 毎日あるいはほとんど毎日
8. 過去1年間に、飲酒のため前夜の出来事を思い出せなかったことが、どのくらいの頻度でありましたか？  
0. ない 1. 1カ月に1度未満 2. 1カ月に1度 3. 1週に1度 4. 毎日あるいはほとんど毎日
9. あなたの飲酒のために、あなた自身か他の誰かがけがをしたことがありますか？  
0. ない 2. あるが、過去1年にはなし 4. 過去1年間にあり
10. 肉親や親戚、友人、医師、あるいは他の健康管理にたずさわる人が、あなたの飲酒について心配したり、飲酒量を減らすように勧めたりしたことがありますか？  
0. ない 2. あるが、過去1年にはなし 4. 過去1年間にあり

# セミナー講師へ寄せられた質問

Q.

アルコール摂取を我慢することで受ける身体・精神的ストレスと、アルコールを毎日適量以上に飲むことで受ける身体への健康被害、どちらが深刻ですか。

A.

我慢することで精神的ストレスを感じるのは、酒飲みであれば生じるかもしれませんが、身体的ストレス（離脱症状）が生じるのであれば、既にそれはアルコール依存症です。

# セミナー講師へ寄せられた質問

Q.

健康を害するような飲酒習慣のある方に、節酒の話をして「お酒を好きなだけ飲みながら死ねるなら本望」と言い、改善しようとする意志がない方がいます。どのような声かけをしたら良いか教えてほしい。

A.

飲酒による記憶障害（ブラックアウト）があり、正確にアルコール関連問題を認識できない事が多い。改善しようとする意思がないのではなく、どうしていいかわからない。ただ、周囲の人の状況からアルコール問題が少なからず自分にあることは気づいている。そして「何とかしなければ」という気持ちはあるが、今までの周囲との関係性の中で「アルコールを止めたい（減らしたい）」とも言えず、こういった表現になる事が多い。そういう人に対しては、正論ではなく、酒を止めよう（減らそう）と思っても、出来ない、止められない（減らせない）寄る辺のなさに寄り添うことが大事。

# セミナー講師へ寄せられた質問

Q.

$\gamma$ -GTP値や尿酸値が高い従業員でも、特に自覚症状がないため、節酒や禁酒の意思がみられないことが多いです。そのような社員に、効果的な指導やアドバイスを行いたいです。どのように声かけするとよいでしょうか。

A.

その人にとっての飲酒のメリットをまず聞き出し、今のままの飲酒量では、いずれ健康を害し（今日の講義のように具体的な害を伝える）、望まぬ断酒を強いられる時が来ると伝える。そうならないために、一生楽しくお酒と付き合えるための知識をつけるため、指導を受けたり、あるいは専門的治療を受けてみませんか？と伝える。

# セミナー講師へ寄せられた質問

Q.

- ①1日の飲酒量は缶ビール1~2本でも、毎日飲酒しているのは身体にとって良くないでしょうか。摂取量と毎日飲酒による影響（リスク）が知りたい。
- ②休肝日は、週に連続2日あると肝臓に良いと聞きましたが、1日でも良いのでしょうか？

A.

缶ビール1本（350ml）であれば、厚労省が定める「節度ある適度な飲酒」に当てはまるので、特に問題はない。実は休肝日を設けることに、医学的根拠はない。肝臓のダメージはアルコールの量で決まるので、1日ビール500ml以上飲酒する人は休肝日を設けることで、摂取アルコール総量を減らすことができる。大量に飲酒している人が、週に1~2日の休肝日を設けても、肝臓への負担はさほど変わらない。

# セミナー講師へ寄せられた質問

Q.

お酒は飲めないが、付き合いなどで飲めたらいいのにとすることがあるが、少量でも飲んでいたらアルコールに耐性がつくというようなことはあるのでしょうか。また、そういう体質の方が飲み続けてもいいものなのでしょうか？

A.

アルコールを代謝する経路にはADH→ALDH系（アルコール脱水素酵素→アセトアルデヒド脱水素酵素）とMEOS系（ミクロソームエタノール酸化系）があり、それぞれ8：2の割合で働いている。いわゆる下戸は、ALDHの働きが悪く、体にとって毒であるアセトアルデヒドを分解できない。そして、この経路は生来の物で、耐性がつかない。飲むことで耐性がつくのはMEOS系であるが、その経路での代謝量はさほど多くない上に、ガンや老化の原因と考えられている、活性酸素が増えると考えられている。実際、下戸ではないが、酒があまり強くないアルコール依存症者は一定数いて、一部のがんでは飲まない人と比べて、罹患率が30倍以上、喫煙が重なると約360倍に跳ね上がる

# セミナー講師へ寄せられた質問

Q. 50代です。前夜に飲酒をすると若い頃と違い次の日に体調がすぐれなかったりでお酒が残ることがハッキリわかる年齢になってきました。加齢によるお酒が弱くなるメカニズムや年齢にあったお酒の飲み方について知りたいです。

A. 加齢により、中枢神経のアルコールに対する感受性が亢進し（酔いやすくなる）、肝臓の代謝能力の低下し（宿酔しやすくなる）、体水分量が減少する（アルコール血中濃度上昇）ため、若い時と同じ量は飲めなくなる。年齢による具体的な数値の目安はないが、適正飲酒を守れば安全と考える。