

女性の飲酒と健康

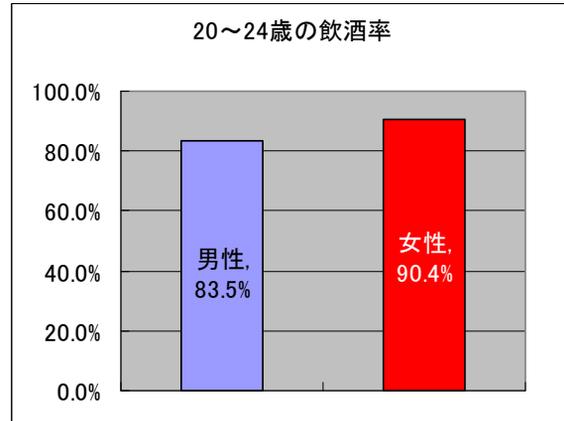
増える女性の飲酒

最近では日本全体では飲酒量が減ってきている中で、女性の飲酒率は40年前の4倍になり、特に20代前半では、男性を上回る逆転現象も起きています。

平成20年の、厚労省の調査によると、20～24歳の飲酒率は、男性が83.5%、女性が90.4%と女性のほうが多くなっており、この年代ではアルコール依存症に繋がるとされる「多量飲酒者」も増加傾向にあります。

飲酒習慣者・・・週3日以上、清酒に換算し1日1合以上
(アルコール換算で20g) 飲酒者

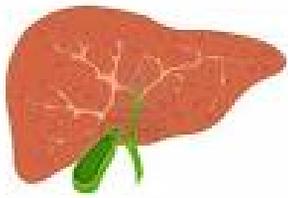
多量飲酒者・・・1日平均3合(60g)以上の飲酒者



女性が20代から習慣的に飲んでいると、30代で依存症になる可能性もあり、実際にアルコール依存症で入院している女性は30代が最も多くなっています。



男性の2倍のスピードで依存症に



体内に入ったアルコールは肝臓で分解されますが、大量に飲酒すると肝臓での処理が追いつかなくなり、血中に多くのアルコールが残って「血中アルコール濃度」が高くなります。女性は一般に男性に比べて肝臓が小さいためアルコールの処理にも時間がかかります。またアルコールは、水分に良くとけ油に溶けにくい性質があり、男性に比べて体脂肪が多く、水分量が少ない女性は、血中濃度が高くなります。女性ホルモンがアルコールの分解を妨げることも依存症になりやすい原因のひとつです。男性の依存症は、習慣的に飲酒を始めてから20～25年といわれていますが、女性の場合は平均13年前後で発症することがわかっています。

女性の飲酒の背景

「女子会」ブームや、かわいいデザインのお酒の登場、「女の一人酒」のお酒のコミーシャル、など、おしゃれでポジティブなイメージがお酒好き女性を増加させています。仕事のストレス、お酒を通じたコミュニケーション機会の増加も、酒量の増加を後押ししています。

特に20～30代のキャリア志向の強い働く女性ほど、自宅内、自宅外、休日を問わずに飲酒する傾向が強く、平日週2日以上自宅で飲酒する人は36.2%にも上っているという調査もあります。



女性特有の問題

アルコールは、不妊や自然流産の危険性が高まるほか、妊娠中の飲酒は、胎児の脳などに障害が出る胎児性アルコール症候群や、低出生体重児などに繋がります。

閉経後は、乳がんの発症リスクが高まるなど身体にさまざまな影響を及ぼします。

また、外国の研究では、アルコール依存症が進むと、特にセロトニンという脳内神経伝達物質が減少しますが、女性は男性に比べ脳へのダメージが3倍早く進むという報告があります。

女性のアルコール依存症のサイン

飲酒量が増える

やせてきた

飲むスピードが速い

ほとんど食べない

酔い方がおかしい



特に、やせてきたり、酔い方がおかしくなったりしたときは、受診をお勧めします。
また、周囲の人がサインに気づくことも重要です。

適切な飲酒量とは

飲酒量をあらわす単位を**ドリンク**といい、純アルコール換算で10gです。

男性の適量・・・**2ドリンク/日**

女性の適量・・・**1ドリンク/日**

男性よりお酒に弱い女性は、原則的には「毎日」は飲まず「飲んだり飲まなかったりする」「飲んでもコップ1杯程度くらい」にとどめておいたほうが、健康的には良いでしょう。

適量のお酒は、「百薬の長」とも言われます。

適量を守り、飲みすぎたら翌日以降に休肝日を設けて調節することを忘れないことが大切です

飲み会やパーティーなど多くなる季節ですが、お酒と上手に付き合っ、仕事や友人との楽しい時間を過ごし、健康ライフを目指しましょう

1ドリンクの目安

ビールの中瓶
半分(250ml)



焼酎

コップ1/4(50ml)



日本酒
半合(90ml)



ワイン

グラス1杯(120ml)



— お酒に強い人と弱い人 —

お酒に強いか弱いかは、体質によって決まっています。アルコールが体内に入ると、まずアセトアルデヒドに分解されますが、この物質は極めて毒性が強く、顔面の紅潮、頭痛、吐き気、頻脈などの不快な症状を引き起こします。このアセトアルデヒドを分解するのが、アルデヒド脱水素酵素(ALDH)で個人差があり、日本人の半数で、この酵素作用が遺伝的に弱い体質です。このタイプの人たちは、ごく少量のお酒でも、気分が悪くなってしまうから、無理に飲むことはもちろん、このタイプの人たちにお酒を無理強いすることは、絶対に慎んでください。