

安心救急ネット京都は、AEDの設置促進と応急手当の普及啓発を推進する京都市内の事業所ネットワークです。



## 厚生労働省が「健康に配慮した飲酒に関するガイドライン」を公表

厚生労働省は、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、「健康に配慮した飲酒に関するガイドライン」を令和6年2月19日に公表しました。

このガイドラインは、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。

歓送迎会やお花見シーズンである3～4月は、飲酒する機会が増え、それに伴う「急性アルコール中毒」や「ふらつきや転倒による外傷」などに注意が必要です。また、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す。無理に飲酒を勧めることは避け、それぞれが、適度に楽しみましょう。

厚生労働省「健康に配慮した飲酒に関するガイドライン」 <https://www.mhlw.go.jp/content/12200000/001211974.pdf>

### アルコールの代謝

飲んだお酒に含まれるアルコールの大半は、小腸から吸収され、血液を通じて全身を巡り、肝臓でアセトアルデヒドに分解され、さらに酢酸へと分解されます。酢酸は筋肉や心臓に移動してさらに分解され、最終的に炭酸ガスと水になり、呼気や汗・尿となって排出されます。

体質的に分解酵素のはたらきが弱いなどの場合には、少量の飲酒で体調が悪くなることもあります。



飲酒の強要はしない！

### 飲酒による身体等への影響

#### 年齢の違いによる影響

中高年者は若者と比べて、体内の水分量の減少等で同じ量のアルコールでも酔いやすくなり、飲酒量が一定量を超えると認知症の発症の可能性が高まるとのデータがあります。

20歳代の若者についても、脳の発達の途中であり、多量飲酒によって脳の機能が落ちるとのデータがあります。

#### 性別や体質の違いによる影響

女性は、一般的に男性に比べてアルコールの影響を受けやすいことが知られており、少ない量かつ短い期間での飲酒で、アルコール関連肝硬変になる場合があるなど、アルコールによる身体への影響が大きく現れる可能性もあります。

また、アルコールを分解する体内の分解酵素のはたらきの強い・弱いなどが、個人によって大きく異なります。分解酵素のはたらきが弱い人が、長年飲酒して、飲酒できるようになった場合でも、アルコールを原因とする口の中のがんや食道がん等のリスクが非常に高くなるといったデータがあります。

### 過度な飲酒による影響

#### 疾病発症等のリスク

急激に多量のアルコールを摂取すると**急性アルコール中毒**（意識レベルが低下し、嘔吐、呼吸状態が悪化するなど危険な状態になります。）になる可能性があります。また、長期にわたって大量に飲酒をすることによって、**アルコール依存症**（大量のお酒を長期にわたって飲み続けることが主な原因で発症する精神疾患の一つ）、**生活習慣病、肝疾患、がん**等の疾病が発症しやすくなります。

#### 行動面のリスク

過度なアルコール摂取により運動機能や集中力の低下等が生じ、使用することで危険を伴う機器（例えば、鋸等の工具類、草刈り機等の電動機、火気を伴う器具類等）の利用や高所での作業による事故などの発生、飲酒後に適切ではない行動をとることによっての怪我や他人とのトラブル（例えば、路上や公共交通機関でのトラブル、暴力行為等）、紛失物の発生（例えば、金銭等や機密書類、ノートパソコンやUSBメモリ等の紛失）などが考えられます。



## 飲酒量(純アルコール量)と健康に配慮した飲酒の仕方等について

### 飲酒量の把握の仕方

お酒は、飲酒量 (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が重要です。

**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)**

例: ビール 500ml (5%) の場合の純アルコール量  $500(\text{ml}) \times 0.05 \times 0.8 = 20(\text{g})$

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、自身の健康管理にも活用することができます。(例えば、大腸がんの場合は、1 日当たり 20 g 程度 (週 150 g) 以上の量の飲酒を続けると発症の可能性が上がる。)

### 健康に配慮した飲酒の仕方

- ・自らの飲酒状況等を把握する。
- ・あらかじめ量を決めて飲酒をする。
- ・飲酒前又は飲酒中に食事をとる。
- ・飲酒の合間に水 (又は炭酸水) を飲むなど、アルコールをゆっくり分解・吸収できるようにする。
- ・一週間のうち、飲酒をしない日を設ける。

### 避けるべき飲酒

法律で禁止されている場合はもちろんのこと、妊娠中・授乳期中の飲酒や体質的にお酒を受け付けられない人の飲酒及び以下のような飲酒は避けるべきです。

- ・一時多量飲酒 (特に短時間の多量飲酒)
- ・他人への飲酒の強要
- ・不安や不眠を解消するための飲酒
- ・病気等療養中の飲酒や服薬後の飲酒 (病気等の種類や薬の性質により変わります)
- ・飲酒中又は飲酒後における運動・入浴などの体に負担のかかる行動

### もしものときは?

外傷がなく、飲酒による影響で意識状態が悪いものの、普段どおりの呼吸をしている場合は、嘔吐物による窒息を防ぐため、**回復体位**をとらせるとともに、酔いが覚めるまで付き添うなど、**目を離さない**ようにしましょう。



意識がなく、呼吸していない場合 (分からない、判断に迷う場合も) は、**心肺蘇生**が必要です。119番通報とAEDの手配を依頼して、**胸骨圧迫**を開始してください。



救急車を呼ぶかどうか迷う場合は、救急の電話相談窓口「救急安心センターきょうと (#7119)」に24時間365日相談できます。

固定・携帯電話から **#7119**

ダイヤル回線、IP電話などからは **0570-00-7119**

### AEDは点検が必要です!

- ・インジケーターの確認
- ・消耗品の使用期限の確認と交換

をお願いします。

AEDの設置促進及び京都市AEDマップへの掲載並びに応急手当普及員による自主的な救命講習の開催に御協力をお願いします。

京都市AEDマップへの掲載及び掲載情報の変更等は、京都市消防局教育管理課 (TEL 075-682-0131) までご連絡ください。