



男性にも知ってほしい 女性とアルコールの関係

1 女性の飲酒リスクが高い理由

女性は男性と同じ量のお酒を飲んでも、アルコールを分解するのにより大きな負担が肝臓にかかり、肝硬変などの臓器障害をきたしやすくなります。また男性の約半分の期間（飲み始めから13年程度）で、お酒の量をコントロールできなくなるなどの依存症を発症する傾向があるという調査結果がでています。

どうして女性はアルコールの影響を受けやすいのでしょうか。一般に女性は男性よりもからだが小さく、それにとまって肝臓も小さいため、アルコールの処理能力が比較的低いといえます。またアルコールは水分に溶けやすい性質がありますが、女性のからだは脂肪が多く、そのぶん水分量が少ないため、男性と同じ量を飲んでも血液中のアルコール濃度は相対的に高くなってしまいます。これらは酔いを進ませたり、長引かせたりする原因にもなります。

こうした肉体的な要因に加えて、精神的な要因も大きく影響します。仕事、結婚、出産、子育てとライフステージが大きく変化する女性は心の問題を抱え込みやすく、摂食障害やうつ病などと合併してアルコールへの依存を早めてしまうケースが多く見られます。



Illustration: Chizuru Ito



◎◎◎◎◎

懸念される飲酒率の高まり 妊娠中と授乳期には必ず禁酒を

20代前半の男女では、女性のほうが男性より飲酒率が高い——これは厚生労働省が2008年に行った調査（※）の結果です。男性の飲酒率は83.5%で、5年前より減少していたのに対し、女性は90.4%と5年前に比べて約10ポイントも増えていたのです。妊娠を控えた年代の女性の飲酒率が増えていることで、懸念されるのが「胎児性アルコール症候群」です。妊婦さんが飲酒の習慣を変えられず、一気に多くの量を飲んでしまった場合、胎児への影響がより深刻なものになるからです。

妊娠中や授乳期にアルコールを摂取すると、胎児や乳児の脳に障害が出たり、からだの発育に悪影響を及ぼす危険性が高まります。リスクを確実に避けるためには完全にお酒を断つことが必要です。生まれてくる赤ちゃんのために、家族の方、周囲の方も、妊婦さんがお酒を口にしないよう、心配をお願いします。

※平成20年度厚生労働省研究班
「成人の飲酒実態と関連問題の予防に関する研究」
（主任研究者：樋口進先生）

3 女性の適量は男性の半分

このように健康におよぼす影響が大きいアルコールですが、一概に悪者とも決めつけられません。たとえば心筋梗塞や脳梗塞のリスクは、まったくお酒を飲まない人よりも少量のお酒を飲む人のほうが低いことがわかっています。つまり、適量を知ってお酒と上手につきあうことが大切なのです。

では、女性にとってどのくらいの飲酒量が適量といえるのでしょうか。前述の「健康日本21」によれば、お酒をアルコール成分の量に換算して1日平均20g程度が適量とされていますが、女性はアルコールの影響を受けやすいことを考慮する必要があります。そこで監修の樋口先生が女性の適量として推奨するのは、その半分にあたる10gまでです（右のイラストを参照）。飲み過ぎてしまったときは、しばらくお酒を控え、また週に2日は飲まない日を作りましょう。依存症になるのを防ぐためにも休肝日は必要です。

お酒が好きで、頻繁にお酒を飲む人は、健康診断の結果を確認してみましょう。アルコールによる肝臓への影響をみるには「γ-GTP」という項目の数値が目安になります。この値が年を追うごとに上がっている場合には、お酒とのつきあい方を考え直してみましょう。健康を意識して適量を守ることが、好きなお酒とつきあうための秘訣です。

お酒を楽しむ女性が増えています。会話を弾ませ、楽しいひとときを演出してくれるアルコール。しかし、女性の場合、男性に比べてアルコールが健康に及ぼす影響が大きいことがわかっています。冷たいお酒がおいしく感じられる季節。自分の適量を意識して、上手にお酒とつきあいましょう。

2 女性に特有の飲酒の影響

女性はアルコールの影響をより強く受けてしまうため、嘔吐したり意識を失うといった急性アルコール中毒にかかるリスクも高いといえます。また中毒に至らなくても転倒など不慮の事故につながる可能性がありますので、早いペースで大量に飲まないようにするなど、飲み方には十分に気をつける必要があります。

一方、慢性的なアルコールの影響としては、肝臓障害やアルコール依存症に加え、女性に特有のものも数多くあります。生理周期の乱れや不妊、自然流産のほか、乳がんのリスクも飲酒によって高まることがわかっています。

妊娠中の飲酒についても大きなリスクがあります。胎盤を通じてアルコールが胎児の血液に流れ込み、胎児の発育不全をはじめとした「胎児性アルコール症候群」を引き起こすおそれがあるのです。国が進める健康づくり運動「健康日本21（第2次）」では、このほど新たに「妊娠中の飲酒をなくす」という目標を掲げ、改めて呼びかけていくことになりました。また授乳期の飲酒も、母乳を通してアルコールが赤ちゃんに影響をおよぼす危険があるので避けることが必要です。

一日当たりの飲酒量 適量はどれくらい？

女性の場合、純アルコール量に換算して10g以内

→ お酒の量でみると・・・ ※（ ）内はアルコール度数

ビール (5度) 中ビン半分 250ml	缶入りカクテル (5度) 350ml缶なら 7分目 250ml
ワイン (12度) ワイングラス 1杯弱 100ml	日本酒 (15度) 焼酎 (25度) 半合 80ml コップ 1/4 50ml

男性の場合、純アルコール量で20g程度が適量とされています。ビールなら500ml（中ビン1本）に当たります。

男女ともに、少量の飲酒で顔が赤くなる人はアルコールの分解が遅いとされています。がんや臓器障害を引き起こすおそれがあるため上記の量より少なめを心がけましょう。