

## 勤務医部会だより

### アルコールの有害使用と社会と健康



幹事 藤田 民夫

飲酒運転による悲惨な事故があとを絶たない。遺族感情から、運転手に対する厳罰化の意見もあるものの、その適応は必ずしも遺族感情に答えきれているとは言えない。これはアルコールの有害使用がもたらす事故、暴力、小児虐待、怠業などで現れる社会問題の一つである。

不適切なアルコール摂取は健康上の危険因子としてWHOも注目しており、摂取する人にとっても健康上の大きな問題である。人の健康を害する物質としてたばこは有名であり、世界で年間600万人が死亡すると言われるほど、人体に大きな影響があるものとして認識され、さまざまな取り組みがなされてきた。WHOによればこれまで「たばこの包装紙への警告文書の掲載」や、「たばこの害のマスメディアを通じての周知」などの対策が有効だったという。日本においても癌発生との関連からも関心が高く、最近では分煙あるいは禁煙が進み、喫煙率の低下も見られる中、昔はテレビで見られたたばこの宣伝もほとんど見ることはなくなった。一方、アルコール類はテレビでも盛んに宣伝されており、かつてのたばこの宣伝にも負けない状況である。アルコールの有害使用が社会問題や健康上の問題があることを理解しつつも、実際に公衆の場では大きく問題視されていないことを反映している。WHOは世界で年間250万人が死亡するとするアルコールの有害使用を問題視し、世界戦略を立てて取り組んでいる。

酒は百薬の長とも言い、WHOも心血管系については良い効果があるが、適切な量を超えれば健康上に問題があるとしている。ではアルコールの有害使用にどのような害があるかという点、飲む量あるいは飲み方にもよるが、アルコール依存症、精神疾患、肝炎や膵炎などの消化器系疾患、大腸、乳腺、喉頭、肝臓、食道、口腔内、咽頭などのがん発生、心臓系疾患（高血圧、不整脈、脳出血など）、糖尿病、さらには免疫能低下に伴う感染症などが挙げられて

いる。WHOはアルコールの有害使用への対策には、適切なキャンペーンを行うとともに、国が方針を定めリーダーシップをもって取り組むことが大切としており、具体的にはアルコール摂取の年齢制限、販売日や販売時間の制限、アルコール飲料の廉売禁止、製品のラベルに警告文書の掲載などで効果があったという。わが国でも厚生労働省が問題意識をもって取り組んでいるところであるが、大きな成果があがっていないのが実情である。

アルコールは社会においてコミュニケーションを良くする効果を期待され、政治の世界でも大いに活用されていることはよく知られたところである。しかしこういった場面でもアルコールの有害使用により逆効果となった失敗談は、枚挙にいとまがない。

私も若い頃、メキシコでテキーラに酔って路上で酩酊し、身ぐるみ剥がれた経験や、まだ飲酒運転が大目に見られていた時代に飲酒後の居眠り運転で東名高速道路で転覆事故を起こしたことなど、今考えてみれば、よくこれまで生き延びてこれたものと思っている。しかし、年齢も60を越え体力の低下、あるいは機能の低下は確実で、そればかりか長年の酷使に耐えかねて体の障害が出て、最近、脊椎管狭窄症と診断されコルセットが離せない生活となった。

さらに1年前に職員健診で180mmHgを越す高血圧を指摘され、循環器内科を受診するように勧められていた。そんな時WHOの記事を見て、アルコールの有害使用による健康障害を知り、早速断酒して体重の維持に努めたところ、確実に血圧は低下傾向を示し、3ヶ月後には血圧は正常化した。現在も断酒を続けており、血圧上昇はない。今回、アルコールの有害使用による健康障害を身をもって体験し、対応することの重要性を感じた。なお、飲酒を常習していた頃、久里浜アルコール症センター作成の「アルコール使用障害スクリーニング・介入方法」の使用マニュアルを参考に健康障害のあった当時の状態を自己診断したところ、「アルコール依存症である可能性が高い」であった。

これからはアルコールの有害使用を戒め、わが国におけるアルコールの有害使用の問題についても大いに関心をもち、周囲の関係者にもこうした情報について少しでも多く伝えていければと考えている。

(名古屋記念病院)