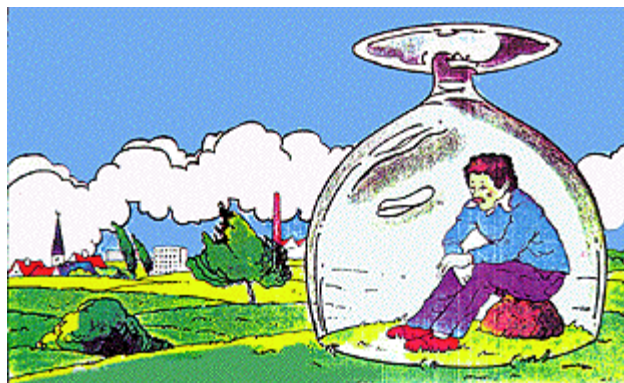


アルコールとその危険性



- 健康と節制
- 体の中に入ったアルコール
- アルコールと若者
- アルコールと薬
- 治療
- アルコール飲料
- アルコールと事故
- アルコールと女性
- 集団検診

[\[Next Page\]](#)

健康と節制

フランスは相変わらずアルコール消費量の世界記録を保持している。わが国（フランス）では大酒飲みが四百万もいる。ここ数年の成人の平均消費量純アルコール 24 リットル分であって、これは凡そ 48o のブランデー 50 リットル、または 12o のワイン 200 リットルに

相当する。

フランスで起った交通事故の 40%、労働災害の 20%はアルコールを飲んだ人が引き起こしたものである。また、35~50 歳の年齢層の男性の死亡率は酒の飲みすぎが原因とみなされ、それから生じた殺人や犯罪も非常に多く見られる。

アルコール中毒は、国が課税したあらゆる酒類から得る税収よりもはるかに高額のコストがかかっている。このような出費のなかには、失業、生産停止、人員の交替... に関するものだけでなく、事故の処理費、医療費(治療、入院、収容)、訴訟費... がある。

このような事実のどれを見ても、禁酒運動が必要になるほど重要なことがよく判るはずである。勿論、酒類を全面的に廃止することは論外であるが、むしろ消費抑制を目ざすべきで、幸いなことに多くのフランス人がそれを実行している。酒類は飲むべき義務も必要もないし、禁酒は個人の選択とか治療上の制約によっている。

[\[Previous Page\]](#) [\[Next Page\]](#)

アルコール飲料

果物、糖蜜あるいは穀物を発酵させて様々な度合のアルコールを含んだものがアルコール飲料である。アルコールの含有量はアルコール度 (またはゲイリュサック度)、即ち、飲料中に含まれる純アルコールの量を%で表したものである。

酒類はその製法とアルコール含有量に従って二種類に大別される。

— **発酵酒**: ワイン、リンゴ酒、ビール。

— **蒸留酒**: ある種の食前酒、リキュールまたは食後酒、ブランデーなど(蒸留することによりアルコール含有量を増加させることができる)。



こうした飲み物それぞれに含まれるアルコールの量を知っておくことは大切なことであって、飲みすぎが危険をもたらすのはそのアルコールの量による

ものである。

酒類のアルコール度

－ワイン:8.5～170

－ビール:2～ 80

－リンゴ酒: 50

－蒸留酒:40～ 60o

- ワインの蒸留酒：コニャック、アルマニャック
- リンゴ酒の蒸留酒：カルバドス
- 穀物酒の蒸留酒：ウイスキー、ジン、ウオッカ、と松の実で香りを付けたジン
- 果実酒の蒸留酒：キルシュ
- 果実の絞り糟由来の蒸留酒：（並外れた含有量 80o）



－アルコール精

- ワインをベースとした食前酒：16～ 20o
- アルコールをベースとした食前酒：45o 以上（特に、アニス食前酒）
- リキュールまたは食前酒：15～ 60o

[\[Previous Page\]](#) [\[Next Page\]](#)

体の中に入ったア

ルコール

科学的にエチールアルコールあるいはエタノールと呼ばれるアルコールは体の中で直ちに变化するわけではなく、排泄される前に、まず蓄積される。



口に入ったアルコールの運命

アルコールは口を通過して胃に入っていく。胃内が空の時はアルコールは速やかに通過するが、胃に内容物があると(食事中または食後)アルコールが食物に混じるので、ゆっくりと移動する。次いで小腸を通り、そこでアルコールが速やかに濃縮されて吸収される。小腸からは血液によって肝臓まで運ばれ、大部分はそこでゆっくりと代謝的变化を受け、残りの部分は腎臓から尿の中に、また肺から呼気の中に排泄される。血中や呼気の中にアルコールが存在するかどうかを証明することは可能で、酩酊度を表すこともできる。これは血中アルコール濃度の測定と飲酒テストに基づいている。

血中アルコール濃度

血中濃度とは血液中のアルコール含有量で、1リットル中のグラム数で表される。血中濃度 0.80 と表されたものは、血液1L 中にアルコールを 0.80g 含む。

例えば、食前酒を飲み、ワイン 1/2L を飲み、次いで食後酒を飲めば平均して容易にこの濃度に達する。しかし、様々な因子でこの血中濃度は変わる。



血中濃度さまざま:

アルコールの血中濃度は多くの因子によって変化する。

一時間の影響: 小腸からの吸収に応じて増加し、その後、肝臓でアルコールが分解するにしたがって減少する。

一飲んだ量にもよるが、その飲料のアルコール含有量にも依存し、アルコール含有量の高いものは低いものより一層血中濃度を高める。

一 個体差も影響する：

- 感受性に個体差があり、同じ量を飲んでも各人が同じ影響を受けるわけではない。
- 体重：血中濃度は軽量の人ほど高くなる。
- 性：女性は男性より感受性が高い。
- 全身状態：疲労、病気。

血中アルコール濃度の重要性：

血中アルコール濃度の測定は、検査を受ける人の飲酒状態を調べる最良の方法である。司法鑑定とか法医学的鑑定の場合の公式分析法でもある。この方法は血液を化学的に定量することによって行はれる。また呼気を分析して間接的に定量することもできる。これは血液中と呼気中のアルコール含有量の間に一定の関係があるので、飲酒テストに利用することができるわけである。

飲酒テスト 検知部は黄色の試薬混合物を充填した管でできており、この管が呼気の量を調整する風船につながっている。検査を受ける人は、風船を完全にふくらますようにして息を吹き出さなければならない。そうすると呼気は先ず検知管を通過することになる。そこで、飲んだアルコール量に応じて幾らか色が変化してくる。この方法はあまり定量的ではないが、検診にはとても良い方法で、簡単であり、速やかに実施でき、交通安全、労災医療あるいは一般医療に大いに役立っている。

その上、誰もが自分で検査したり、運転する前に酩酊の有無を確かめることもできる。



人体に対するアルコールの影響 アルコール中毒には二つの型がある。

急性中毒あるいは酔っぱらい：

これは短時間のうちに大量の酒を飲むことによる中毒である。血中アルコール濃度の上昇は極めて早く、高濃度となり、それが障害につながる。酔いの第一相は人によって特徴があり、陽気な状態(おしゃべりになり、明るく、気は確かだが自制心が低下する)であるか、逆に陰気な状態(怒りっぽく、感情的)になる。次に、言っていることが支離滅裂で本能のおもむくまとなり、交通



障害(ジグザグ運転、法規無視)や、感覚に鋭さが失われ(二重映像)たりする特徴のある酩酊状態がやってくる。血中アルコール濃度がある点を越えると、眠気がやってきて昏睡状態(酔って、意識不明になる)となり、極端な場合は死に至ることさえある。目が覚めた時その人は何も覚えていない。そのような酩酊状態が一回限りのものなら、それは回復し、何もあとには残らない。でも、何回もこれをくり返すとなると問題である。

慢性アルコール中毒

これは酒びたりになることによっておこる中毒のことである。飲み癖として、酔っぱらいの状態をくり返すというようなことではなく、むしろ、酒を摂取するのが習慣となり、いわゆる毎日、毎日一種類あるいは数種類のアルコール飲料(ワイン、ビール、リンゴ酒、食前酒、食後酒)飲み続ける状態である。飲み物の質は問題ではない。吸収された全アルコール量、飲んだ期間、回数が重要である。このようなアルコール中毒は徐々に進行するので目立たないが、大変広まっており、非常に危険である。酒を飲む人は中毒が無意識のうちに進んで、数年たたないと健康上の有害な作用に気が付かない。酒を飲むことはその人の性格にも、家族とか職場にも影響を及ぼす。

人体に対するアルコールの作用 アルコールはどの器官にも行き渡るが、特に消化管と神経系に集まる。

消化管:

食道、胃や腸の粘膜を侵し、灼熱感を催させる。これは潰瘍への引き金となる炎症の前ぶれである。

肝臓:

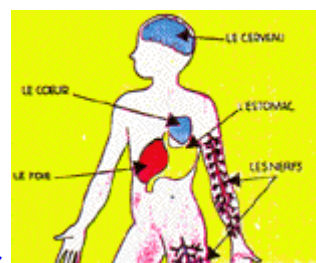
アルコールは強力な肝毒性物質であって、いつでも致命的な肝硬変に移行する細胞変性を引き起こす。

その上、アルコールは消化の機構を乱し、ある種の食物の同化作用を妨げ、食欲を著しく減退させ、徐々に栄養のバランスを悪化させる。

神経系:

神経系に対するアルコールの直接作用は反射、平衡それに判断力への傷害がよく知られている。慢性アルコール中毒は、むず痒さ、痙攣、とう痛、麻痺などの神経傷害(多発性神経炎)を引き起こす。同様に、中枢神経傷害も起きることがある(精神錯乱、記憶力減退、半睡状態)。

飲酒者の精神状態は徐々に重態に陥る。それは次のようなものである:



- 性格傷害（短気、神経過敏、陰気）；
- 自分の意志や抑制の減弱（無頓着、嘘、自慢癖、偽善...）；
- 不眠症；
- 自殺の原因となる劣等感を伴った抑うつ状態；
- 知能と注意力の低下；
- 時には、精神病院での保護が必要な慢性的妄想あるいは痴ほ現象；

その他にも、心臓血管系、内分泌腺などにも影響がある。

「アルコールは急性や慢性のあらゆる病気をこじらせ、悪化させる。アルコールは発癌(特に、消化器系)にたいする大きな危険因子のひとつである。もしかなりの頻度で、たばこと一緒に摂るとこの危険性が著しく増加する。」

[\[Previous Page\]](#) [\[Next Page\]](#)

アルコールと事故

路上の事故

血中アルコール濃度が低くても、反射障害（反射時間の延長、動作コントロールの喪失）、視力や判断力の減退により、また興奮などから軽率になり、車の運転を危なくさせる。

—血中アルコール濃度が 0.3 g/L を越えると危険への第一歩。

—血中アルコール濃度が 0.5 g/L から、あらゆるものに対して実際に危険に直面する恐れがある。

1970年7月9日付法令で処罰を適用するのは法定血中濃度 0.80 g/L 以上と定め、運転者の検査を実施してきた。アルコールの血中濃度で違反の程度を調べる。

－0.80～1.20g 違反、拘禁および／あるいは罰金。

－1.2g 以上 軽罪および重罪

ハンドルを握る前に酒を飲まないようにしよう。とにかく、飲むならば血中アルコール濃度が 0.30g を越えないようにほどほどにしなければならぬ(食事時のワイン 1/4 L またはビール 1/2 L でこの数値になる)。



職務中の事故

飲酒による職場での事故が非常に多いことが知られている。このような事故からの回復は大体遅いので、長期間仕事が滞ったり、職務上差し障りのある欠勤がちになったりすることで社会に大変な迷惑をかけることになる。

乱暴な行為

挑戦的な開放感とか乱暴な行為の要因となっている酒は暴力の横行を容易にさせる。従って、しばしば盗み、風俗犯罪、傷害、放火などの野蛮で初歩的な暴力行為を引き起こすこととなる。

家庭内の事故

切り傷、火傷、落下などが非常にしばしば酒の影響下で起こることが知られている。

[\[Previous Page\]](#) [\[Next Page\]](#)

アルコールと若
者

1969～70 年頃の若者達の酒類消費量は大人のそれよりも大きくないことが判っている。この傾向は今日では憂慮すべき状態にあり、15～18 才の消費量は相当増加しており、全消費量の半分に達している。

- 若者は大人と違った飲み方をする。食事中に少量のワインを飲むが、食事以外の集会の際に、往々にしてビールや強い酒におぼれる。
- 若者は酒や煙草を恐れない。健康に対する酒の害や、車の運転に及ぼす酒の悪影響を知ろうとしない。
- 若者は時々自己主張に酒の力を借りる。
- 若い娘の中には男性に歩調を合わせる傾向の者がいる。

しかしながら、アルコール中毒から若者を守る法律（16 才以下酒類提供店に入ること禁止、未成年者への酒類配布あるいは販売の禁止）がある。



[\[Previous Page\]](#) [\[Next Page\]](#)

アルコールと女性

男性に酒がつきものだったのは昔のことで、今ではもはやそのようなことはない。アルコール中毒あるいはアルコール中毒寸前のフランス女性は 100 万人を数える。

女性のアルコール中毒は二つの型に大別され、その一つは孤独に耐えられず、抑うつ状態に結びついた飲酒癖のある人達で、逃避の酒である。もう一つは職業上の諸条件が男性のそれに近づいて、酒を飲む機会が多くなるような現代生活様式の中にいる多くの女性である。ところで、女性は酒に対する抵抗力が弱いので、女性にとって酒は男性の場合よりも大敵である。同じ量の酒を飲んでも、男性と同年齢、同体重であったとしたも、血中アルコール濃度は上昇し、その影響はより大きい。なかでも、肝臓の障害はより重く、より頻度が高く、そしてより進行が速くなる。

妊婦

妊娠期間中、女性はどんな酒であっても差し控えることが望ましく、飲みすぎは妊娠末期に重大な結果をもたらすことが証明されている。酒を飲んだ母親から生まれた子は未熟児であったり、生まれた時に平均以下の体重であったりすることが多く、そうした小児はいずれもひ弱である。



授乳中の母親

この場合も酒を飲むことは謹むべきである。それは乳を通してアルコールが小児に毒性をもたらすことになるからである。

[\[Previous Page\]](#) [\[Next Page\]](#)

アルコールと薬

薬の中にはアルコールによってその作用が変化するものがある。そのため、このような薬では酒を飲むことが禁忌とされている。薬の型によって様々であるが、アルコールと薬の間に相互作用が現れる。そういうわけで、薬の使用上の注意をよく読み、また、掛かり付けの医師あるいは薬剤師の忠告をよく守ること。



[\[Previous Page\]](#) [\[Next Page\]](#)

集団検診

我々の現代社会の中で集団検診をすることは容易ではない。尿の分析から糖尿病を、レントゲン撮影から結核を、血圧測定で動脈硬化を、容易に、そして組織的に見つけ出すことができるが、アルコール中毒は未だ病気として集団検診することができない。

そこで、被験者の生活習慣をよく知り、病状とか、問診やある種の特別な試験でアルコール中毒症を見つけることができるのは、身近かな人(家族、友人)、家庭医、あるいは産業医、薬剤師、それにあらゆる社会医学にたずさわる人たちである。

早期検診はとても大切なことである。病気が治る最も良い機会に手当をするのは、検査を受ける人がまだ本当の中毒になっていないうちだということを認識する必要がある。

食品についてのあらゆる相談は食品衛生センターで行っており、そこでも慢性アルコール中毒の検診を受けることができる。



治療

これはアルコール中毒を取り除くことである。アルコール中毒患者の場合、理性を欠いて多量に飲む癖を様々な方法で止めさせることが可能である。しかし、患者自身の希望でなければ、どんな治療もほどこすことはできない。

治療は薬と精神療法を組合せて行う。精神療法では、信頼の雰囲気生まれ、これがかけがえのない助けとなる。というのは、忘れてはならないのは、アルコール中毒が心理的感情的といった種類の病気に端を発している場合が多いからである。

療養が終わった時、酒類を全面的、絶対的に禁止することは原則である。再発を避けるために後療法が大切である。この時期には患者の家族や社会環境は極めて重要であり、それが治癒を持続させるための条件となる。

間違った考えを止めよう

どんな風に飲むにせよ:

- 一酒は体を温めるわけではない。
- 一酒は力をつけるわけでもない。少々の酒で元気がでるというのは錯覚に過ぎない。酒は強壯剤ではない。酒は子供の血色を良くするわけではない。
- 一酒は体の発育や機能に必要な食品ではない。
- 一酒は心臓や血管に良いものではない。
- 一酒は生命に必須のものではない。必要な液体は水だけである。
- 一酒は喉の乾きを癒さない。逆に、尿の量が増え、乾きをもよおすだけである。

一酒は食欲を増さないし、消化も助けない(食欲と消化の効力を盲目的に信じるのは誤りである)。

しかしながら、我々の社会では酒は快い習慣の一部となっている。そうは言っても度を越してはいけない。それでは飲んでよい限度はどの程度であろうか？

一般に、人は1日あたり体重1Kgについて、最高アルコール1gまで飲んでもよいとされている。それ以上は危険である。

例えば、体重 80 kgの男性は純アルコールとして最高 80gを飲むことができる(= 10o のワイン、100 mlのカップ8杯分=3/4 リットル;ただし、他の酒類は飲まないとしての計算)。女性では1日最高 1/2 リットルまで。

それでは、あなた自身で毎日の飲酒量をコントロールしてみよう。それに、2日間の全面禁酒も試みてみよう。

1)もし、あなたがこれを容易に実行できるなら、あなたは酒を止められる。

2)もし、あなたが難しいと感じるなら、節酒を心がけること。そして、酒に対する気ままな考えを規則正しくコントロールすることを勧める。

3)もし、あなたにとって不可能なら、その上なんらかの障害(夜の痙攣、嘔吐、胃の灼熱感、指の振え、食欲喪失)を感じるなら、あなたは中毒にかかっているので治療しなければならない。

知っておくべきこと

いくつか特別の相談所がある。

一総合病院とか診療所内、

一新しい“食品衛生センター”[Centres d'Hygiene Alimentaire (C.H.A.); これは匿名方式で栄養失調とか、特にアルコール中毒の病気に対する早期検診行う目的で創設されたものである。

下記の機関に照会するとよい:

--Haut Comite d'Etude et d'Information sur l'Alcoolisme, 27, rue Oudinot – Paris75700.

--Comite National de Defense contrel'Alcoolisme, 20, rue Saint-Fiacre – Paris 75002.

元中毒患者の活動組織:・ Federation Nationale des Amis de la Sante – Joie et Sante,

Siege social: 58, rue de Fontenelles–Le Mans 72000. ・Alcooliques Anonymes: 65,

Quaid'Orsay 75007. ・La Croix d'Or Francaise: 10, rue des Messageries – Paris

75010. ・Vie Libre: Impasse du Mur – Clichy 92110. ・Croix Bleue: 47, rue de Clichy – Paris 75009. この他、職場組織の中にも大変活発に活動しているグループがある [S.N.C.F.(フランス国鉄)家族の健康会。 Amitie P.T.T. (郵便局友の会)。 R.A.T.P. (パリ地下鉄)。・これらの機関は殆どの県に支部を置いている。

翻訳者： 中路幸男

[\[Previous Page\]](#)

- アンフォサンテ

No.16

翻訳者：中路幸男

- [Back Main Page](#)
-