

**月例会ダイジェスト【109】**

4月の月例会は「適正飲酒」と題し、ハイブリッドで開催。コーディネーターは川合瑛絵氏（日鉄ソリューションズ(株)）、楠本真理氏（三井化学(株)）、白田千佳子氏（(株)エクサ）、鈴木由佳里氏（三井化学(株)）、安倉沙織氏（ライフコンサルティングスタジオ）の5名が担当した。

最初に、伊東明雅氏（朝日新聞社）が「職場におけるアルコール関連問題と対策」というテーマで講演を行った。2024年2月、厚生労働省から公表された「飲酒ガイドライン」について言及した。ガイドラインでは、性別、年齢、体質により飲酒影響が異なることが示されており、例えば生活習慣病のリスクを高める1日あたりの飲酒量の目安は男性がビールジョッキ2杯程度、女性1杯程度とされている。また長期にわたる多量の飲酒はアルコール依存症、生活習慣病、肝疾患、がん等の発症につながることや、少量の摂取であっても高血圧や食道がん・大腸がんのリスクがあるため、飲酒量（純アルコール量）の把握と健康に配慮した飲酒の仕方が提言されている。

近年の傾向として、テレワークがアルコールの消費量を増加させる可能性があるという国外の研究結果を紹介した。また、生活習慣病のリスクを高める量を飲酒している人の割合は、女性で増加しており男性でも減少していないという「健康日本21（第二次）」の調査結果に触れた。また、アルコール依存症についてはトリートメントギャップ（治療が必要だが、未治療の状態）が大きいことや、産業保健師が時間をかける業務のうち、アルコール対策は下位となっている（日本看護協会『保健師の活動基盤に関する基礎調査報告書』2023より）という報告も紹介した。

飲酒問題への介入法の一つとしてWHOが開発した問題飲酒のスクリーニングテストであるAUDIT（オーディット）と、その抜粋版「AUDIT-C」が紹介された。本テストの回答自体が行動変容につながり、有害な使用や重症化を防ぐことが大事であるため、飲酒問題の早期発見・早期介入にAUDITを活用してほしいと訴えた。

また肥前精神医療センターが開発した「ブリーフ・インターベンション&HAPPYプログラム研修」（アルコール問題を有する者への介入技法習得）や、対象を選びつつ、「断酒外来」ではなく「減酒外来」の活用も勧めた。伊東氏も分担執筆した『どうする!? 職場のアルコール問題対策』（金子書房）（2025年6月30日発行）に、より詳しい対策の進め方が掲載されているので参考にされたい。

続いて、串尾聡之氏（三和酒類(株)）が、生物工学部門の技術士としての視点もあわせて「上手にお酒とつきあうコツ」というテーマで講演を行った。

まずアルコール体質は、エタノール分解酵素「ADH1B」とエタノール代謝物で毒性を持つアセトアルデヒドの分解酵素「ALDH2」活性の組み合わせで決まることを説明した。また現在市販されているアルコール体質検査キット「Nomity」によりA型からE型の5つのアルコール体質の型のうちどれに当てはまるかを知ることができるとした。そのうちB型『お酒に強く、飲みすぎがち』とD型『お酒で顔が赤くなる（アセトアルデヒドの分解が遅い）』が日本人の9割を占めるが、マイノリティの型も含めたそれぞれの特徴とリスクの理解が、アルコールとの付き合い方のヒントになるとした。ただし、これらは遺伝子情報であるため、取扱いは慎重にとの注意喚起もされた。

次に、アルパ（アルコールパフォーマンス）という新たな概念を紹介し、アルコール体質にかかわらずゆっくり時間をかけて飲むことや、ノンアルコール飲料や低アルコール飲料の活用も有効だとした。また、惰性やストレス解消目的の飲酒を減らすことも大事と述べた。

また、喫煙に次ぐ健康課題として飲酒が挙げられることに言及し、「飲酒にクリーンなイメージが作れなければアルコール業界の未来はない」とした上で、酒類メーカーとして適正飲酒のアプローチを強化するなど、酒類業界の変化を自ら起こしていく意志を示した。

ディスカッションでは、飲酒問題へのリテラシーを高める目的でAUDITへの取組みは進んでいるとしながらもテストを強制すると回答の過少申告が出てしまうというジレンマについても聞かれた。また以前は精神科医以外、飲酒問題に対応できる医師は少なかったが、現在は総合診療科など増えており、適応患者には継続的に受診してもらえるような関係性の構築が重要との意見も出た。

日本は海外と比較し、アルコール飲料の入手が容易であることや広告規制の緩さにも表れているとあり、アルコールに対して寛容な国だが、一方でアルコール依存症に対する偏見が強いことや再飲酒リスクが高いなどの問題も指摘された。

飲酒問題は喫煙に次ぐ健康課題であることを強く認識し、日本特有の社会特性をふまえ、従来よりも広い層にアプローチし、早期発見・早期介入に取り組むことが必要であることが再認識された。

さんぽ会の詳細は下記サイトをご覧ください。

- ホームページ <https://sanpokai.net>
- FBページ <http://www.facebook.com/sanpokai>