

適正飲酒の10か条 ~詳細解説~ 〈基本のお酒の飲み方〉



三軒茶屋神経科・心療内科クリニック 院長
重盛 憲司

アルコール健康医学協会では「適正飲酒の10か条」を提唱し、お酒の飲み方についての理解を広める活動をしています。今号から「適正飲酒の10か条 ~詳細解説~」として、各項目のポイントを紹介します。まず最初は、アルコール問題の専門家として幅広い分野で活躍されている、三軒茶屋神経科・心療内科クリニック 重盛憲司院長にお話を伺いました。 編集部

公益社団法人アルコール健康医学協会

適正飲酒の10か条

- 1 談笑し 楽しく飲むのが基本です
- 2 食べながら 適量範囲でゆっくりと
- 3 強い酒 薄めて飲むのがオススメです
- 4 つくろうよ 週に二日は休肝日
- 5 やめようよ きりなく長い飲み続け
- 6 許さない 他人への無理強い・イッキ飲み
- 7 アルコール 薬と一緒に危険です
- 8 飲まないで 妊娠中と授乳期は
- 9 飲酒後の運動・入浴 要注意
- 10 肝臓など 定期検査を忘れずに

しない させない 許さない 20歳未満飲酒・飲酒運転

● 健康を損なわず お酒と楽しく付き合う 「適正飲酒の10か条」 ●

お酒は適度な量を適切に飲めば解放感があり、人とのコミュニケーションの手段としても役立つ飲み物です。そして、人と一緒に楽しく飲むことはリラクゼーション効果があり、ストレス解消の助けにもなりますが、こうした効用が得られるのは、あくまで楽しく適量を守って適切に飲むことが前提です。

大量飲酒やイッキ飲みなどの誤った飲み方をすれば、むしろ健康を害するリスクがあります。そこで、どのように飲めば、お酒と楽しく健康的に付き合っていくかの心得を10項目にまとめたものが「適正飲酒の10か条」です。その中でも基本のお酒の飲み方として4つの項目が挙げられます。まずはこれらについてお話していきます。

第1条 「談笑し 楽しく飲むのが基本です」

第5条 「やめようよ きりなく長い飲み続け」

長い時間お酒を飲み続けると、量も増えていきます。アルコール依存症になりやすい人や、すでに依存している人の傾向として、お酒を楽しむというより「お酒を切らさないような飲み方」をすることが挙げられます。たとえば、夕食時に晩酌をして終わりにするのはなく、そのあとも寝るまでお酒を飲み続ける、あるいは休日一人でテレビなどを見ながら昼間から夜までお酒を飲み続けるなどのケースです。ドラダラと長時間飲み続けてしまうことが習慣となっている人は、多量飲酒につながりやすくなるので注意が必要です。とくに一人で飲むことが習慣になっている人は、

「今日は〇時まで」と決めて、飲酒量が増えすぎないようにしましょう。

以前、アルコール依存症の患者さんたちに「どんな時に飲むお酒が、いちばん美味しいと思うか」という質問をしたことがあります。話の発端として、私が「たとえば、大きな仕事をやり遂げた後は美味しく感じますよね」と問い掛けたところ、ある患者さんに「先生は本当のお酒の美味しさを知らない。朝飲むお酒が一番なんですよ」と返されたのです。

第2条 「強い酒 薄めて飲むのがオススメです」

第3条 「強い酒 薄めて飲むのがオススメです」

● 多量飲酒や依存症に つながりかねない 「危険な飲み方」 ●

では、アルコール依存症につながる

つまずき、お酒が抜けて体内のアルコールが切れている寝起きの状態で飲むお酒がいちばん美味しいという意味でしょう。極端な言い方をすれば、アルコールの血中濃度を維持するためだけにお酒を摂取しているわ

コミュニケーションの手段として、人と一緒にお酒を飲むと、リラクゼーション効果があったり、楽しく笑うことでストレス解消になったりします。逆に言えば、一人きりで、ひたすらお酒を飲むようなシーンを避けたほうがよい、ということ。もちろん、誰かとお酒を飲む機会や宴会が毎日のようにある人は少ないと思いますが、自宅で晩酌をする習慣のある人もいます。短時間で適量のお酒を飲んで終わりにできればよいのですが、一人きりでひたすらお酒を飲み続けるようなことを繰り返すと、多量飲酒につながってしまふので注意しなければいけません。コミュニケーションのお供としてお酒を飲むことが望ましく、「お酒を飲むこと」だけに特化するような飲み方はしないようにすることが大切です。

物が入っているとアルコールが胃を通過するのに時間がかかって、吸収されるスピードも緩やかになります。逆に、何も食べずにお酒を飲むとアルコールが吸収されるスピードが速くなって一気に酔いが回ってしまいます。また、飲むペースや量を制御しにくくなり、多量飲酒につながりやすいのです。

第3条 「強い酒 薄めて飲むのがオススメです」

アルコール度数が高いお酒を飲むと血中のアルコール濃度が一気に上がって早く酔いが回るので、飲酒量やペースをコントロールできなくなるってしまいます。また、アルコールの濃度が高いお酒は食道に影響を及ぼすことも指摘されています。食道が大量のアルコールにさらされ続けたり、食道の粘膜に強いアルコールが浸透したりすると食道がんの危険性が高まります。このような点からも、強いお酒を飲みすぎるのは避けなければいけません。水などで薄めて飲むか、間にチェイサーや和らぎ水などを挟むとよいでしょう。

第2条 「強い酒 薄めて飲むのがオススメです」

第1条 「談笑し 楽しく飲むのが基本です」

けです。こうなってくるとアルコールの血中濃度に支配されてしまい、お酒が切れないように一日中ダラダラとひたすらお酒を飲み続けるような依存的な状態から抜け出せなくなってしまう。

お酒を適度にたしなむぶんには「ほろ酔い」程度で収まりますが、そのあとも長時間あるいは、大量にアルコールを摂取することによって、依存形成の観点から言うと飲酒への欲求のフェーズが変わると言われています。酔うことで快楽を得る（第2フェーズ）に入ってしまうと、飲酒量を制御できなくなってドンドン飲んだり、より強いお酒を求めるようになっていたりするのです。

ひとたびアルコール依存症を発症してしまうと、自分の力だけで解決するのはなかなか難しくなるので、できる限り危険な飲み方を避けることが肝要です。まず、長時間飲み続けることを防ぐためには、18時よりも前に飲み始めないことをお勧めしています。そして、アルコール度数の低いお酒をゆつくりと飲むこともポイントとなります。このような飲

み方でも、本来は十分に満足できることを自分で認識しておくことが大切です。アルコール健康医学協会が提唱している「適正飲酒の10か条」は、広く皆さんにお伝えしたいものですが、アルコール依存症の発症を避けるという観点では、特に依存的な飲み方をしてしまいがちな人にはしっかりと守ってもらいたい内容になっています。

● 自分でも気づける アルコール依存症の兆し ●

お酒が好きな人にとっては、自分にアルコールへの依存的な傾向があるのかないのか、といったことは気になるのではないのでしょうか。離脱症状、つまりはお酒が切れる症状の出現がアルコール依存症の診断基準です。離脱症状には、手の震えや発汗、頭痛や吐き気などがありますが、本格的にアルコール依存症が発症していなくても一時的な離脱症状は起ります。大量に飲酒をした翌日、血中のアルコール濃度が下がることで、寝汗や冷や汗をかいていたり、

水を飲もうとしたときなどに手が少し震えたりといった症状があらわれたら、兆しと考えるよいでしょう。

また朝起きて、精神的にスッキリしないが増えるのもアルコール依存症の兆しと言えます。依存的な飲み方をすると、ほろ酔いを超えて快楽を得る状態（第2フェーズ）に入ります。このようなフェーズに入って気持ちよくなっても、それはあくまで飲酒による一時的なものなので、翌日に気力が落ちてしまうのです。

私は患者さんに、「ハッピーの量は決まっているから、前日にお酒を飲んではいしゃいでも、それは翌日分のハッピーを前倒ししているだけですよ」とよくお話ししています。前倒しをして翌日に気力が落ちて、それを上げるためにさらなる飲酒を繰り返して、やがて先々の分のハッピーまでも、全て使い切ってしまうわけです。

このような兆しに気づいたら、できるだけ早めに誰かに相談することが大切です。専門医に相談するのがから、「お酒をやめたほうがよい」という気持ちにならなければいけません。もちろん、お酒によって得ていたものに気づくこともあるかもしれませんが、なかには、お酒が入っていると堂々として饒舌におしゃべりできるのに、お酒が抜けると人見知りをして話せなくなるという人もいます。

ただ、それも含めて、自分で感じる「ことがとても大切です。医師や家族に勧められるがままという姿勢では、治療も上手くいきません。やはり患者さん本人から「お酒をやめたほうが自分らしくいられるから、治療してよくなるよ」という気持ちをもつことが治療の行方を大きく左右します。その後は、なりたいたい自分になるためにお酒を3か月程度やめてみる、という具合に治療を進めていき、シラフの状態が定着した3か月後に、改めてお酒との付き合い方を考える、という進め方をしていきます。

私もお酒を飲むので感覚は分かるのですが、飲酒をしていると時間が経つのがとても早く感じる

治療への近道ではありませんが、ハードルが高いと感じてしまう方も少なくないでしょう。その場合は、会社の産業医や保健師に相談するのがおすすめです。産業医がいなければ、市区町村の保健所でもアルコールに関する相談を受け付けていますので、ぜひ活用してみてください。相談は、本人からだけでなく、気づいた周囲の人も利用することができます。

もし対策をせずに発症してしまうと、アルコール依存症の治療には時間がかかり、難しくなります。その理由の一つは、患者さん本人が自身の状況を把握できなくなっていることだと考えています。ある患者さんが、「慢性的にアルコールに依存するようになると、常に感覚が鈍っている気がする」と話してくれただけです。彼は、お酒をやめてからコンサートに行ったら、以前よりもはしゃげるようになったそうです。

患者さんたちの多くも「お酒をやめてみて、こんなに時間があがることに気がついた」と話します。有効に使える時間がたくさんある、あるいは朝食を美味しく食べることができると、という「気づき」がアルコール依存症治療の鍵になると考えています。

● 周囲からの非難はNG 親身に寄り添う声がけ ●

アルコールに依存してしまっている人に周囲から声がけをする際には、非難しないよう留意してください。アルコール依存症が「否認の病」と言われるのは、本人が自分の状況を認められないことが多いからです。先ほども述べましたが、アルコール依存から抜け出すための第一歩は、自分の状況をきちんと理解することです。周囲からのフィードバックもその一助となりますが、ともすると飲酒問題を抱えている人に対して周囲の人たちは非難したり、批判的な言葉を投げかけたりしがちです。

● 「自分の状態を把握する」 ことから始まる治療 ●

アルコール依存症になると生活の中で、酔っていないシラフの状態がほとんどなくなってしまう。そうなると、自分の体に対する感覚や様々な物事に対しての感受性が鈍くなってしまう。すると、たとえば頭痛や微熱などがあっても「昨夜もお酒を飲んでいたので、二日酔いかな」などと、体調の悪化を感じにくくなることも起きます。さらに情性で飲み続けてしまうことにより、お酒が抜けているときの感覚を忘れて、飲酒量に対する意識も薄れていくわけです。

そこで私は、治療の最初の段階として「記録すること」をお勧めしています。まずは、自分がどのような飲み方をしているのか、を自身でしっかりと把握することがとても大切なことです。どのような種類のお酒を、どのくらい飲んでいるのか、それが毎日何時間続いているのか、といったことを記録し、しっかりと向き合うことで、「これは、よくないな」

大切なのは、気づきを促すために「先週はちょっとお酒の臭いをさせながら会社に来ていたよ」などと本人の状態をきちんと伝えてあげることです。そこで「そんな状態じゃ仕事にならないでしょ」とか、「社会人としてダメだよ」などと責めるようなことを言うのはよくありません。飲酒問題を抱えている人は、このままではダメだと分かっているけど認められない。状況にあるので、そこで周囲に非難されたり責められたりすると、耳を閉じてしまうのです。「先週はたまたま深酒してしまっただけで、もう平気です」とか、「今は気をつけているので大丈夫です」と言い訳してしまう。要するに否認が助長されるわけです。

アルコール依存症の患者さんの中には、飲みたい自分（＝飲んで快楽を得たい自分）と、飲んではいけないと分かっている自分（＝状況を理解できている自分）が共存している、と考えると分かりやすいかもしれません。「もう大丈夫です」などと他人を騙すことはできるかもしれませんが、自分を騙すこと

は難しいものです。

例として、旅行先というちょっと非日常の状況で考えてみましょう。飲んではいけないと頭では分かっているのに、飲みたい自分はどうにかしてお酒を飲もうと画策します。「せっかく旅行に来ているのだから」とか、「今回だけは特別だから」と、自分自身を納得させる理屈を考えて飲酒を正当化するわけです。これが否認の状態です。

この葛藤を乗り越えてアルコール依存症の治療が成功すれば、飲まずにいられるのですが、そうになると飲みたい自分、は飲酒によって得られる快楽とともに消滅してしまうので、必死に否認します。なんとか飲みたい自分を消滅に追い込めればいいのですが、簡単ではありません。それよりも、飲んではいけないと分かっている自分、飲まない自分をより高めていくことが有効です。周囲の人たちからも、たとえば「酒をやめてから、調子よさそうだね」など、応援するような言葉をかけてあげることが大切だと思います。

かの理由で参加するのであれば、できるだけ短い時間で切り上げて帰ることをお勧めします。飲みすぎを防ぐためにはノンアルコール飲料も上手に活用するとよいでしょう。最近ではほとんどの飲食店で、お酒に代わるノンアルコール飲料もメニューにあります。飲酒問題を抱えている人がノンアルコール飲料を飲むと本物のお酒を飲みたいなくなってしまったり逆効果ではないか、という意見もあるようですが、お酒代わりに飲むことで飲酒欲求をある程度抑えられるのであれば、活用したほうがよいだろうと私は思います。

飲酒問題を抱えている人は飲み会や宴会に参加してはいけない、とは言いません。しかし、酔っている人たちと一緒に過ごすことには、ある程度リスクがあると思ったほうがよいでしょう。

たとえば、ビジネス上の宴会などの帰りに、近所の飲み屋に入っただけで飲み直すという人もいます。大勢の人たちと飲んでいて、お互いに酔っぱらいつつも、頭のどこかで「相手は職場の人だ」とか「取引先

● お酒にまつわる

「コミュニケーションのツツ

お酒が好きな人たちは、お酒を酌み交わしながらコミュニケーションすることを、飲みたい自分、は飲酒によって得られる快楽とともに消滅してしまうので、必死に否認します。なんとか飲みたい自分を消滅に追い込めればいいのですが、簡単ではありません。それよりも、飲んではいけないと分かっている自分、飲まない自分をより高めていくことが有効です。周囲の人たちからも、たとえば「酒をやめてから、調子よさそうだね」など、応援するような言葉をかけてあげることが大切だと思います。

ただ、この場合も「ほろ酔いレベル」に収めておくことが大事であって、それを超えて「快樂レベル」の飲酒量となると話は変わってきます。飲酒量が増えてくるとお酒を飲むことだけに入り込んでしまつて、かえってコミュニケーションは取れなくなり、また、自分が飲みすぎてしまつたり、相手に無理やりお酒を勧めたりするのでは、よいコ

う。

本場に親身になってくれる人や、飲酒問題について理解している人は「お酒をやめて元気になってよかつたね」と言ってくれるはず。「あの人のように何も気にせずお酒を飲みたいのに、自分は飲めない」と、ひがんだりネガティブに捉えたりするのはなく、自分の周囲にいる人たちの様子を客観的に見るのが大切。「あんな飲み方をしたらよくないな」とか、「自分はあんな飲み方をしなくても楽しめる」と前向きに考え、飲酒問題から抜け出して元気になることがいかに有意義であるかを感じてほしいと思います。

● 飲酒を控えている人や飲めない人への配慮 ●

これは飲み会や宴席に限ることではありませんが、相手の立場になって考えることが大事なのではないでしょうか。お酒を飲んで楽しんでる人は、その場にいる全員が自分と同じ気持ちだと思いがちです。しかし、お酒を飲む人とそうでない

コミュニケーションができるはずがありません。

コロナ禍の影響もあって、最近では職場の全員が参加するような宴会はかなり減ってきていると聞いています。宴会などでは、新入社員や新入生などに飲酒を強要することがたびたび問題となっていました。アルハラ（アルコールハラスメント）に当たることもあるとあって、会社だけでなく大学もかなり厳しく指導しているようです。

私は大学時代にアイスホッケー部に所属しており、OBとして部活動の集まりに参加することもありますが、20歳未満の現役部員の飲酒については、相当厳しく目を光らせています。むしろ、私が気になるのは飲み会における個々人の飲み方です。その場の雰囲気の流れで、飲みすぎてしまうという人が少なからずいるようで、注意すべきだと感じています。

飲みすぎてしまうことが心配な人や、飲酒問題を抱えている場合は、飲み会や宴会に参加しないに越したことはないでしょう。しかし、何人では、当然違いがあります。そもそも、お酒を飲めない人が飲み会に参加しているのは、みんなと楽しくやりたいからでしょう。とはいえ、飲んでいない人が酔っぱらっている人たちのノリについていくのは結構大変で、精神的にも疲れてしまうものなのです。

そのような場面では、「楽しんでる？」とか、「自分のタイミングで帰っても大丈夫だよ」といった声かけをする気遣いは大事だと思えます。もちろん、「飲めないなら早く帰ったほうがいいよ」などといった押しつけがましいことを言う必要はありません。常に、相手がどんな気持ちでいるのかということを考え、その場にいる誰もが気持ちよく過ごせるように配慮することが大切なのではないでしょうか。

■ しげもり・けんじ

三軒茶屋神経科・心療内科クリニック院長。精神科専門医、精神神経学会認知症診療医、東京都認知症かかりつけ医、コンサータ処方医。慶應義塾大学医学部を卒業後、同大の精神・神経科学教室に入局。関連病院などで経験を積み、国立病院機構久里浜医療センターではアルコール依存症を専門に診療にあたる。アルコール問題の専門家として、行政や企業など幅広い分野で活躍。