

適正飲酒の10か条 ~詳細解説~ 〈つくろうよ 週に二日は休肝日〉



佐賀県医療センター好生館 精神科医長
角南 隆史

お酒を飲むと、アルコールを分解するために肝臓に負担がかかります。肝臓を休ませるためには、週に2日程度の休肝日を設けることが大切だと言われています。また、休肝日を設けることは肝臓をいたわるだけでなく、アルコール依存症の予防にもつながります。依存症を専門としている精神科医の角南隆史先生に、休肝日のメリットや具体策などについて伺いました。

編集部

● 日本で受け入れられやすい「休肝日」という考え方

「休肝日」という表現は日本で生まれたもので、新潟大学名誉教授で肝臓病の権威であった市田文弘先生が1970年代につくった造語と言われています。海外でも健康のためにお酒を飲まない日を設けることは推奨されていますが、「休肝日」にあたる言葉はないため、英語の論文では「Liver rest day」「Alcohol-free day」などと表現されることが多いようです。

1週間あたりのアルコール摂取量を減らすために、1日あたりの飲酒量を少しずつ減らすのもよいですが、「今日は1日お酒を飲まないようにしよう」と決めてまったく飲酒をしない休肝日を設けることは、効果が得られやすい方法です。

実際に、アルコールによる健康障害を有している人への介入技法として「ブリーフ・インターベンション (Brief Intervention 以下、BI)」という方法が知られています。日本

語では「簡易介入」や「短時間介入」と訳されることもありますが、通常

は1回のセッションが10〜30分ほどの短時間で、2〜3回の複数回のセッションからなり、認知行動療法や動機づけ面接法などを用いながら、飲酒習慣に関する行動カウンセリングを行うものを指します。

ブリーフ・インターベンションの基本となる3つの要素は、①フィードバック(飲酒問題や程度を評価し、将来の危険や害について情報提供を行う)、②アドバイス(助言やヒントを与える)、③ゴールセッティング(目標設定をする)です。

日本における標準的なBIプログラムは、佐賀県の肥前精神医療センターで開発された「HAPPY (Hiizen Alcoholism Prevention Program by Yuzuriba)プログラム」で、①危険な飲酒者あるいは有害な飲酒者には飲酒量低減を、②アルコール依存症が疑われる者には専門医療機関受診を、という2つの行動の変化を目的としています。

職場の多量飲酒者にBIを行った効果検証研究では、対面とオンライン

のどちらの場合でも、総飲酒量を減らせたのは、1日あたりの平均飲酒量を減らすよりも休肝日を増やすことによるところが大きかったと示されています。日本人にとって休肝日を設けることは、飲酒量を減らすうえで受け入れられやすい目標の立て方ではないかと思えます。

● 休肝日が多いほうが死亡リスクが低い

お酒は長年、百薬の長と言われてきましたが、アルコールの量に応じて心臓血管障害などのリスクを高めることが分かってきました。また、アルコールには依存性があるため、習慣的な飲酒を継続していると耐性が発生し、徐々に飲酒量が増加する危険性があります。休肝日を設けると、総飲酒量が減らしやすくなり、肝障害が予防できる可能性があります。

国立がん研究センターが公開している研究データの中に、飲酒のパターンと総死亡との関連を調べたものがあります。この研究によると、1990年あるいは1993年

2003年まで追跡調査した結果、週1〜2日、または週3〜4日飲酒する人より、週に5〜7日飲酒している人のほうが死亡率が高いという結果となっています。1週間あたりの飲酒量が同じ程度でも、休肝日が2日以下の場合より、休肝日を3日以上つくったほうが総死亡のリスクが低いこともわかりました。この理由としては、休肝日があることで、アルコールで傷ついたDNAや臓器が修復される可能性が考えられます。特に男性の多量飲酒者で休肝日の効果を調べたデータでは、休肝日なしの場合、総死亡率は大きく増加しています。(図表1)

ただし、ほぼ毎日お酒を飲むことが習慣になっている人に、たとえば「休肝日を週3日以上設けましょう」と言っても、なかなか実践するのは難しいでしょう。そこで「週に2日だけ飲まないようにする」というのは、無難な日数ではないでしょうか。休肝日は週2日程度つくったほうが、お酒に依存しにくくなるとも言われています。そのとき、週5日続けて飲酒して2日連続で休むのでは

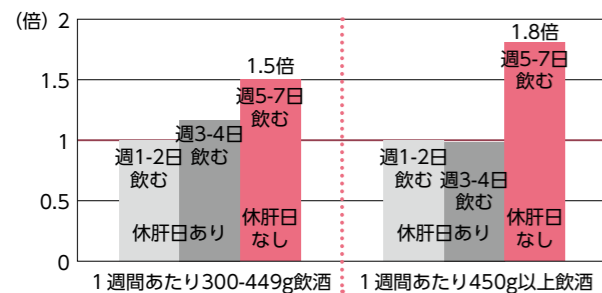
なく、2〜3日飲んで1日休む、という習慣をつくるのが理想です。注意していただきたいのは、休肝日さえあれば、それ以外の日はたくさん飲んでよいわけではないということです。さきほど紹介した国立がん研究センターの研究によると、1週間あたりの飲酒量が多い人は休肝日の有無に関わらず、総死亡リスクが高いことがわかっています。「我慢した分」として1日に飲む量を増やしてしまい、結果的にトータルで1週間のアルコール摂取量が増えることがないようにしてください。

そのためにもノンアルコール飲料を取り入れたり、度数の高いお酒は控えて度数の低いものに切り替えたりするとよいでしょう。水やソーダで割って飲むお酒は、いつもより少し薄めに割るといった工夫をするのもおすすめです。

● ノンアルコール飲料を休肝日に活用しよう

近年では、さまざまなノンアルコール飲料が発売されています。休

図表1 男性多量飲酒者での休肝日の効果



1週間あたり300-449g飲酒 | 1週間あたり450g以上飲酒
https://epi.ncc.go.jp/jphc/outcome/299.html
【国立がん研究センター 社会と健康研究センター 予防研究グループ】

肝日に飲み会がある場合や「ちょっと飲みたいな」と思ったときに活用するとよいでしょう。「ノンアルコール飲料に関する消費者飲用実態・意識調査」によると、ノンアルコール飲料市場は大きく拡大しており、特にコロナ禍による生活の変化で飲用量が増加し、日常生活の中にすっかり定着したようです。

私自身、患者さんに勧める立場でもあるため、新製品が出ると、なるべく購入して飲んでみるようにしています。すると、本物のビールに近

● やけ酒や寝酒など

危険な飲み方に注意

味わいを楽しめるものから、ハイボールやサワー、カクテルテイストのものまであり、驚かされます。中には、「本当にノンアルコールなのかな」と思うような商品も出てきています。最近ではアルコールを提供している飲食店でも、ノンアルコール飲料を取り扱う店が増えています。見た目とおいしさを兼ね備えたノンアルコールのカクテルなどが充実している店もあるので、そういったところを探して食事会を行うのも一つの方法かと思えます。

ノンアルコール飲料のパッケージには、お酒とよく似たデザインのものもあるため、購入時には記載されているアルコール度数が「0・00%」であることを必ず確認してください。ノンアルコール飲料のほか、アルコール度数が1%未満の「微アルコール」とも呼ばれる低アルコール飲料も出ています。日本ではアルコール度数が1%未満の飲み物は、分類上は清涼飲料水とされていますが、低アルコール飲料でも飲んでから運転すると飲酒運転になってしまうので注意が必要です。

知っておくのもよいでしょう。皮膚に貼り付けるパッチテストは少し不正確な面はあるものの簡単にでき、アルコール体質検査キットは唾液を拭いて送るため、判定が出るまで2〜3週間かかることがあります。より詳細な結果が得られます。また、「依存症対策全国センター」のウェブサイトでさまざまな依存症の情報を知ることができ、漫画などを使った啓発ツール、各都道府県の相談窓口も掲載されていますので、利用してみてください。

● 完全にやめる「断酒」から 少しづつ減らす「減酒」へ

かつては、「アルコール依存症」と診断されると、その後は完全にお酒を断つべきとされ、まったく飲まない「断酒」が求められていました。せっかく医療機関や相談機関に行っても、「もうお酒はやめてください」「お酒をやめる気がないなら来なくていいです」というように飲酒を禁止されると、足が遠のいてしまします。実際に、治療をためらう人や途

酒」には途中で目が覚めたり、次の日にボートしたりと、よくない影響が出る人が多いのです。睡眠の悩みがある場合は、病院で受診して睡眠薬を処方してもらいましょう。

近年では昔から使われていた睡眠薬とは違ったタイプの、より安全性の高い睡眠薬がいくつも出ています。一度飲むとやめられないといった依存性もありませんから、安心して飲むことができます。睡眠導入剤や睡眠改善薬は、精神科や心療内科はもちろん、内科や総合診療科でも処方してもらえます。かかりつけの病院があれば、相談してみてください。

● アルコール依存症は

早期治療が大切

悩んだら気軽に相談を

お酒を飲むこと自体は、20歳を超えていれば問題はありません。それが日常生活や社会生活、家庭生活などに影響して、日中ぼんやりして仕事にならない、ミスが増えた、些細なことでも家族と口論になる、暴力的な行為が出る……。そういった症状

にするとか、本数は同じでもアルコール度数の低いものに変えるとか、そういった工夫をしながら少しずつ減らしていきます。まず、「週に1日、休肝日をつくる」というところから始めてもよいでしょう。

食べたものを記録して体重を減らす「レコーディング・ダイエット」が知られています。同様に飲んだお酒の種類や量を記録する方法も効果があります。お酒の買い置きをやることや、何時以降は飲まないことと決めることも一つの方法です。「この方法でなければダメ」と決めてしまわずに、それぞれが始めやすく、続けやすい方法があるはず。一人ひとりの生活習慣やライフスタイルに合わせたお酒との付き合い方を考え、ゆるやかな関わり方も悪くないと感じてもらえればと思います。

● 休肝日を設けながら お酒と上手に付き合い

かつては「最初の一杯はビールで乾杯」といった風潮がありました。最近ではノンアルコール飲料やソフト

が出て、トラブルが増えてきたら、注意したほうがよいと思います。「アルコール依存症」の外来を訪れる患者さんには、肝臓の数値が上がっていて、内科の先生から紹介されて来られる方もいますが、お酒の上でのトラブルが絶えないことから、家族に付き添われて来院する人も多そうです。「アルコール依存症」というと偏見やよくないイメージを持たれやすいですが、早期発見・早期治療が大切です。依存症の疑いがあっても、専門外来を受診したり患者会に参加したりするのはハードルが高いようなら、勤めている企業内の健康管理室で産業医や保健師に相談してみるのも一つの方法です。各市区町村にある保健所や精神保健福祉センターでも保健師やソーシャルワーカーなどが電話相談や面接相談に応じています。公的な機関のため守秘義務がありませんから、安心して話を聞いてもらえます。

アルコール依存症になるのは、ある程度の量が飲める人ですので、アルコールパッチテストや感受性遺伝子検査で自分の体質を調べ、適量を守ります。アルコールを含め、好きなものを選べる雰囲気もあります。お酒を飲まない人、飲めない人も楽しめるような飲み会をすることが大切です。一気にアルコールを飲むと、血中アルコール濃度が急上昇してしまい、体に負担がかかります。空腹時にいきなり飲み始めるのは控えて、お腹の中に何か食べ物を入れてから飲むことを心がけましょう。また、いわゆる「ストロング系」と呼ばれるアルコール度数が8%以上のチューハイを、流し込むように飲むのは危険です。焼酎、ウイスキーなどアルコール度数が高いお酒は、ロックなど原液に近い状態で飲むのは避け、水割りやソーダ割りなどにしてゆっくり味わいましょう。

あまり早い時間からダラダラ飲むのもよくありませんし、遅い時間から飲み始めて、翌日の行動に支障が出るも困ります。お酒を飲む時間帯を考慮して、あらかじめ時間を決めておき、楽しく盛り上がったとしても予定通り切り上げましょう。

周りからお酒をすすめられても、「明日は早朝から車を運転しなければ

図表2 飲酒チェックツール「SNAPPYシリーズ」の一例



「SNAPPY-CAT」のチェック画面



「SNAPPY-PANDA」の酒類選択画面と分解完了時間



ばならないから」とか「肝臓の治療をしていて、医者に注意されているから」などと、角が立たないように断る口実を考えておくとよいでしょう。アルコール依存症を本気で治したいと希望する人の中には、言いづらいところをあえて職場でもカミングアウトして、周りの協力を得ることでうまくいった例もあります。

積極的にノンアルコール飲料を選んでいたら、そのうちノンアルコールでも満足できるようになったとか、だるさが取れて体調がよくなったと言う人もいます。精神的な面でも「お酒を飲まないほうがぐっすり眠れるようになった」「お酒の量を減らしたら気持ちの落ち込みが改善した」などという人もいます。そういった心身のよい変化が実感できれば、自然にお酒の量を減らしていくことが多いようです。

● パソコンやスマホで使える
● 介入ツールの活用を ●

飲酒量を減らしたい人や健康管理をしたい人におすすめしたいのが、私が開発に関わったアルコール使用障害に対する介入ツール「SNAPPYプログラム」です。飲酒による問題が多少はあっても、社会生活や家庭生活が送れている人は医療機関を受診するほどではありませんが、依存症に移行する人を減らしたいと考えて、このツールをシリーズで開発しました(図表2)。

飲酒のスクリーニングテスト「AUDIT」を用いてお酒の飲み方を振り返り、評価する「SNAPPY-CAT」、飲酒に関する目標を立てて日々の飲酒量を記録し、その飲酒量に応じたフィードバックが受けられる「SNAPPY-DOC」、飲酒したアルコールが分解されるまでの目安時間が計測でき、飲酒運転防止にも役立つ「SNAPPY-PANDA」、ナレーション付き動画でアルコールの心身への影響について知ることができる「SNAPPY-BEAR」があります。いずれもパソコンやスマートフォンなどからQRコードを読み取るか、ウェブなどの検索サイトからアクセスできるので、ぜひ活用してみてください。

い。自分の飲酒量や飲酒問題を客観的に知ること、自分とお酒とのよい付き合い方を見つけていく一つの手段になるでしょう。

このようなツールもうまく利用していただきながら休肝日を設けて、厚生労働省のガイドラインで「生活習慣病のリスクを高める飲酒量」とされている一日あたり男性では40g以上、女性では20g以上を超えないよう適正飲酒を心がけ、楽しくお酒を飲みたいですね。

飲酒チェックツール
「SNAPPYシリーズ」

■ すなみ・たかし

2006年、九州大学医学部卒。初期研修終了後、2008年より肥前精神医療センターに6年間、2014年より岡山県精神科医療センターに4年間勤務し、2018年4月佐賀県医療センター好生館に着任。精神保健指定医/日本精神神経学会精神科専門医・指導医/日本医師会認定産業医/臨床研修指導医。専門は依存症。「アルコール依存症と運転免許」・依存症の重症度・治療目標と運転免許制度に関するアンケート調査」で、日本アルコール・アディクション医学会(JMSAA)の第30回(2023年)優秀論文賞を受賞。