

アルコールがおよぼす健康被害の実態とは



総合内科専門医
佐藤 恵里
(医療法人社団松恵会
けやきトータルクリニック)

今回は、アルコールの危険性について、私が実際に担当した患者さん（以下Aさん）の話をさせていただきます。Aさんは一流企業に勤務していました。一人暮らしのAさんにとって、会社から帰宅して自宅で飲むお酒は、一日の疲れを癒やしてくれる欠かせないものでした。コロナ禍で在宅勤務になると、誰にも会えない寂しさを紛らわすため、お酒の量が増加しました。Aさんは「太りたくない……」とおつまみは食べず、ひたすら強いお酒だけを毎日飲むようになりました。ある日、警察に「目つきがおかしい人が叫んでいる」という通報がありました。左右に瞳孔が揺れ視線が定まらない“眼振”という状態になったAさんがふらついて歩けず（失調性歩行）、いないはずの犬や虫がいる（幻視）と、会話が成り立たない状態で叫んでいました（錯乱）。原因不明の精神疾患として緊急入院。慢性飲酒によるビタミンB1不足が原因の「ウェルニッケ脳症」でした。記憶障害、幻視などの精神症状は永久に治らない状態、肝臓は「肝硬変」で機能低下、末期のがんも見つかりました。一人暮らしには戻れず、Aさんは人生の最期を施設で過ごすことになりました。

食事をせず空腹でお酒を飲むと血中濃度が急に上昇します。アルコールの血中濃度が急激に上昇すると、アルコールが脳内の「血液脳関門（体内から脳に悪い物質が入らないようにしているフィルターのような存在）」を多く通過



し、脳細胞に影響して酩酊状態を引き起こします。アルコールが脳内に到達して記憶障害や歩行障害などを起こす酩酊状態は判断力を低下させ、その結果「もっとお酒を飲みたい!」という欲望に歯止めが利かなくなります。女性は特にお酒の悪影響を受けやすく、男性よりもアルコール依存症になりやすいことも分かっています。

慢性の過量飲酒にて①脳機能の異常 ②肝機能低下 ③すべてのがんのリスクを上げる ④コロナワクチン接種後の抗体価が上がりにくいことが報告されています。

お酒を飲む場合は、適切な量を知って自分の身体を守ることが必須。厚生労働省が推奨している量は、純アルコール換算で一日男性20g相当、女性10g程度です[アルコール量=酒の度数÷100×飲んだ量(ml)×0.8]。

ビール(500ml)、日本酒一合(180ml)、ワイン(グラス2～3杯)に相当します。適量のお酒は食事を美味しくし、人生を楽しくさせてくれます。危険性を理解した上で適切にお酒と付き合い合っていきましょう。