

# アルコールとの正しい付き合い方 知っていますか? ～女性に適したからだにやさしい飲み方を～

## —— 勤労女性の飲酒実態調査及びアルコール健康障害予防 のための飲酒に関する指導法の検討 ——

独立行政法人労働者健康安全機構 中国労災病院 治療就労両立支援センター 管理栄養士 ● 吉中 由美子

近年、女性の社会進出に伴う飲酒機会の増加や若年層での飲酒率の高さなどがあり、女性におけるアルコール健康障害の予防対策の重要性が増している。女性は男性に比べアルコールに脆弱であるという特徴から、男性より少ない量が推奨されているにも関わらず、性差を考慮し女性の基準量で示された指導媒体は少ない。そこで、本研究で女性の飲酒実態と健康に及ぼす影響を調査し、女性を対象とした適正飲酒の指導媒体を作成することとした。

対象は当院で健康診断を受診した女性1,083名（勤労者937名、非勤労者146名）、家庭内と家庭外で飲むお酒の種類と量、頻度などについて質問紙調査を行った（2016年8月～2017年4月）。

勤労の有無による2群間の比較で、週1回以上の飲酒がある者の割合は勤労の有無で有意差はなかったが（勤労者37.0%、非勤労者34.2%、 $p=0.51$ ）、勤労者は家庭外の飲酒機会がある者の割合が有意に高く（勤労者70.0%、非勤労者34.2%、 $p<.0001$ ）、家庭内・家庭外の1回あたりのアルコール量も有意に多かった。

生活習慣病のリスクを高める飲酒（1日平均アルコール量20g以上）の有無による2群間の比較で、検査データは基準値範囲内ではあったが、20・30代の $\gamma$ -GTP、TG、40代の $\gamma$ -GTP、MCV、50・60代の拡張期血圧、AST、 $\gamma$ -GTP、UA、MCVにおいてリスク飲酒有り群が有意に高かった（表）。

お酒の種類は、家庭内家庭外どちらもビールの割合が多かったが、若い年代は低価格で高アルコールの酎ハイや果実系の飲みやすい酎ハイが人気を集めており、家庭内でのお酒に酎ハイを選ぶ割合が多くなっていった。

この調査で得られた女性の飲酒実態を反映し、冊子『アルコールとの正しい付き合い方 知っていますか?～女性に適したからだにやさしい飲み方を～』を作成した。飲酒量が多くなりやすい家庭外での飲み方の工夫、缶酎ハイのアルコール度数の違いなど選び方のポイント、アルコール量が簡易的に計算できる図表などを掲載している。当センターのホームページを、ご参照いただきたい。



表. リスク飲酒の有無による年代別検査データ

	20・30代			40代			50・60代		
	リスク飲酒有り	なし	p 値	リスク飲酒有り	なし	p 値	リスク飲酒有り	なし	p 値
収縮期血圧 (mmHg)	114.5 (103.3-123.3)	111.0 (103.0-118.0)		114.5 (103.3-123.3)	111.0 (103.0-118.0)		114.5 (103.3-123.3)	111.0 (103.0-118.0)	
拡張期血圧 (mmHg)	70.0 (65.8-75.5)	70.0 (64.0-75.0)		73.0 (67.0-80.8)	74.0 (68.0-80.8)		80.5 (73.0-85.3)	77.0 (71.0-83.0)	*
AST (U/L)	17.5 (16.0-25.0)	17.5 (15.0-20.0)		17.0 (16.0-20.3)	18.0 (16.0-20.0)		22.5 (21.0-25.0)	21.0 (18.0-24.0)	*
ALT (U/L)	13.0 (11.0-21.0)	14.0 (11.0-17.0)		14.0 (12.0-18.3)	14.0 (12.0-18.0)		18.0 (14.8-20.0)	17.0 (14.0-22.0)	
$\gamma$ -GTP (U/L)	21.5 (13.8-33.5)	15.0 (12.0-20.0)	*	22.0 (16.8-32.0)	16.0 (13.0-21.0)	**	24.5 (19.0-51.5)	18.0 (14.0-27.0)	**
TG (mg/dL)	74.0 (51.8-131.0)	55.0 (44.0-73.0)	*	69.0 (59.0-90.3)	68.5 (53.3-90.0)		84.0 (53.0-114.8)	77.0 (59.0-105.0)	
UA (mg/dL)	4.9 (3.3-6.1)	4.1 (3.6-4.8)		4.3 (3.7-4.9)	4.1 (3.6-4.7)		4.9 (4.5-5.6)	4.5 (4.0-5.3)	*
MCV (fL)	90.2 (87.9-100.4)	89.9 (85.5-91.9)		93.2 (88.8-97.3)	89.8 (85.2-92.6)	**	94.3 (91.6-97.3)	91.3 (88.9-93.5)	**

中央値（四分位範囲）\*Wilcoxon 検定 (\*\* $p<.0001$  \* $p<.05$ )

一部抜粋

参照資料：「アルコールとの正しい付き合い方 知っていますか?～女性に適したからだにやさしい飲み方を～」  
<https://www.chugokuh.johas.go.jp/center/pdf/achievement04.pdf>

