



お酒の話

千葉県医師会理事 森本 浩司 医師



お酒のことで時々気になることがあります。それは、一般の方のお酒に関する知識やイメージに偏りがあるのではないかとと思われることです。それも、アルコールを消費する方向に偏っているような気がしてなりません。さらに、アルコールの摂りすぎがうつ病や自殺と関連していることやアルコールの影響で内臓を悪くするばかりでなく脳そのものにも障害をもたらす可能性があることなど、お酒を飲むからには予め知っておかなくてはならないことまであまりご存知ない方が多いように思うのです。

お酒は、飲み方によってそれこそ **百薬の長から毒薬に至るまで** 本当に大きく変わります。ですから、私はアルコールに関する基本的な知識は特に飲酒を始める年齢に達する前に一度は学んでおくべきだと思っています。もちろんいくつになっても遅いとは思いませんが、知っておくべきポイントはアルコールには依存性があること、心身へ直接的な害をもたらす可能性があること、短時間の内に多くのお酒を飲むと急性アルコール中毒になり時には命を落とす危険もあること、うつ病や自殺と関連があることなどでしょうか。

我が国に、アルコール依存症者は少なく見積もっても240万人はいるという調査があります。もちろんアルコールの害はアルコール依存症に起因するものばかりではありませんから、アルコールのために損をしている人は本当に多いことだろうと思います。

最近、日本人の喫煙率が下がってきました。これは世の中の禁煙や分煙が進んできたこともあるでしょうが、タバコの害について一般の人々がよく知るようになった影響も大きいことと思います。タバコがそうであるように、お酒についても客観的な事実を理解した上でおつきあいをする時代が来たのではないのでしょうか。

お酒は、 人類にとって歴史や文化と結びついた **貴重な財産** です。それだけに、お酒がいつの間にか単なる“薬物”に落ちぶれてしまうことを恐れます。