

鶴見区西部

地域高齢者に対する医療
や介護の相談窓口です

地域包括支援センター



せいふ耳寄り情報 Vol.57

■お酒と上手なお付き合いを

高齢者と飲酒

高齢者の飲酒問題は年々増加傾向にあります。2013年の厚生労働省研究班の推計によると、**多量飲酒者**(1日純アルコール60g※以上摂取)は**980万人**(男性785万、女性195万人)、**アルコール依存者と予備軍**は**294万人**になるといわれています。(※60gの目安:日本酒約3合、500mLビール3缶)

飲酒量の増加へつながる要因として、高齢者では退職や配偶者の死が挙げられます。寂しさや時間の余裕から飲酒の機会や飲酒量が増えやすい傾向にあります。

また、高齢者はもともと肝臓の機能が低下していることや、体内の水分量が少ないことから飲酒の影響を受けやすくなっています。

飲酒が及ぼす影響

高齢者の約15%が飲酒に関連した何らかの健康問題を抱えており、約3%が**アルコール依存症**といわれています。また、飲酒はじつに**60以上の疾患**に関与するとの報告があります。

認知症

貧血

糖尿病

がん

骨粗しょう症

末梢神経炎(しびれ)
腱炎(痛み・筋力低下)

転倒、もの忘れ、食欲不振、失禁、暴言・・・
もしかすると、お酒が原因かもしれません。

裏面へつづく→

飲酒習慣チェック(AUDIT)



質問	0点	1点	2点	3点	4点	回答
どれくらいの頻度でアルコール飲料を飲みますか？	全く飲まない	月1回以下	月2～4回	週2～3回	週4回以上	
飲酒するときは通常どれくらいの量を飲みますか。	日本酒換算1合以下	日本酒換算2合程度	日本酒換算3合程度	日本酒換算4合程度	日本酒換算5合以上	
1度に3合以上飲酒することがどれくらいの頻度でありますか？	ない	1ヶ月に1度未満	1ヶ月に1度	1週間に1度	毎日かほとんど毎日	
過去1年間に、飲み始めると止められなかった事がどれくらいの頻度でありましたか？	ない	1ヶ月に1度未満	1ヶ月に1度	1週間に1度	毎日かほとんど毎日	
過去1年間に、深酒の後体調を整えるために、朝迎え酒をしなければならなかったことが、どれくらいの頻度でありましたか？	ない	1ヶ月に1度未満	1ヶ月に1度	1週間に1度	毎日かほとんど毎日	
過去1年間に、飲酒後罪悪感や自責の念にかられたことが、どれくらいの頻度でありましたか？	ない	1ヶ月に1度未満	1ヶ月に1度	1週間に1度	毎日かほとんど毎日	
過去1年間に、飲酒のために前夜の出来事を思い出せなかったことが、どのくらいの頻度でありましたか？	ない	1ヶ月に1度未満	1ヶ月に1度	1週間に1度	毎日かほとんど毎日	
あなたの飲酒のために、あなた自身か他の誰かがけがをしたことがありますか？	ない		あるが過去1年間はなし		過去1年間にあり	
肉親や親友、友人、医師、あるいは他の健康管理にたずさわる人があなたの飲酒について心配したり、酒量を減らすように勧めたりしたことがありますか？	ない		あるが過去1年間はなし		過去1年間にあり	

0～7点:危険は少ない、8～14点:危険、15点以上:アルコール依存症疑い

飲酒のルール

- 1日平均1合以内(日本酒換算)
- 食前、もしくは食事と一緒に
- ゆっくりと
- 週に2日は **休肝日**

休肝日

【日本酒1合と同程度のお酒の量(アルコール度数)】

- ◆ 清酒 1合 180mL(15%)
- ◆ ビール 500mL(5%)
- ◆ チューハイ 350mL(7%)
- ◆ 焼酎 100mL(25%)
- ◆ ワイン 200mL(12%)
- ◆ ウイスキー 60mL(43%)

ご心配な方は、鶴見区保健福祉センター(06-6915-9968)やかかりつけ医にご相談ください。

参考:大阪府こころの健康総合センター、2022年、「あなたの飲酒大丈夫? :あなたの飲酒をチェック」 「高齢者のお酒の問題あきらめていませんか」(リーフレット)。

松井 敏史, 横山 颯, 松下 幸生, 神崎 恒一, 樋口 進, 丸山 勝也(2016). アルコール関連の諸問題. 日本老年医学会雑誌, 53 巻 4 号, 304-317.

鶴見区西部地域包括支援センター

06-6913-7878