

第1回検討会における主なご意見について

「ガイドラインの作成に係る方針」についての意見

“前提となる方針について”

- 誰に読んでほしいのか検討する必要がある。日常的に飲酒をしない者は、（ガイドラインに）興味をもたないのではないか。習慣的に飲む方、あるいは飲酒機会が多い方などをターゲットにするのか、検討する必要がある。
- 女性の一定量の飲酒者が増えているという健康日本21のデータ等もあり、そういった「日本の問題・課題に対して、このガイドラインができた」と言えるのがよいのではないか。
- 行動変容の要素として一番インパクトがあるのは、「やりやすさ」であることから、わかりやすく、実行しやすいガイドラインとするのがよいのではないか。内容が厳しすぎると、利用されない可能性がある。一方で、エビデンスに基づいた記載、正確な情報の記載が必要。
- 池原委員提出資料の各国のまとめについて、良いところを採用すればよい。
- まずは何がハイリスク状態（多量の飲酒と不適切な飲酒、飲酒運転のような短期的リスクと長期的な疾病リスクを区別して示す必要）であるかを伝えること。飲むのを避けたい、避けられるのかは、それぞれの個人によって分かれることが重要。ローリスクの飲酒について端的に示し、どう行動すればよいのかを具体的に示すこと。リスクの説明の後に、解決方法の説明をするのが典型であり、そのようにするのがよいのではないか。

「ガイドラインに盛り込む内容」についての意見①

“飲酒形態・すべきでないこと、望ましい方法等”について

- 飲み過ぎの禁止や、飲み方のコツを盛り込むのがよいのではないか。乾杯での一気飲み、炎天下でのゴルフ中やお風呂上がりのビールの一気飲みなど、日本人のやりがちなところ、日本の文化や慣習を踏まえた飲みのコツみたいなものが加わるとよいのではないか。
- 普段は毎日飲む、時々、非日常的なところで多めに飲むという、いわゆるハレとケというようなパターンが日本ではある。そちらの両方に対応したような分かりやすいメッセージを発信するのがよいのではないか。
- 微アルコールやノンアルコールなど、アルコール濃度の薄いものをどう使うのか。セルフケアができる手法・手段を記載するのがよいのではないか。
- 日本では、酒は百薬の長とも昔から言われているので、飲酒の良い点や「飲むときには楽しく飲みましょう」といったメッセージも記載するとよいのではないか。ただし、飲酒を推奨しているようには捉えられないよう注意が必要。
- Jカーブ的なもの（少量の飲酒は健康に良い）は、最新の知見では言い切れない状況となっており、Lancetに掲載された文献によれば、飲酒量ゼロが最も安全であると報告されていることも考慮する必要があるのではないか。
- 習慣飲酒・機会飲酒等の解説やアルコールの代謝のメカニズム等も盛り込めるとよいのではないか。

「ガイドラインに盛り込む内容」についての意見②

“飲酒行動に関連した注意事項等”について

- アルコール代謝に関して、何と一緒に食べると代謝がよくなる、食事は摂らなければならない、お酒の飲み方は酵素によって違ってくるので気をつけないといけないということや、お酒を美味しく味わうためには途中で水を飲むなどということも記載できるとよいのではないか。
- 不安や不眠の改善の目的で飲酒をしている例も多い。こういった不適切な目的での飲酒が依存症や自殺等の重大な結果につながることもあるので、「こういうときには飲まない方がよい」といったメッセージがあった方がよいのではないか。
- ストレスと飲酒は大きく関わってくるという先行研究も出ているので、そういった（ストレスのある）ときの飲み方も重要になってくる。
- お酒と一緒に食事をするということについて、食事をしない場合にどういうリスクがあるのかということを含めていけると、より飲酒リスクの回避につながるのではないか。
- こどもに飲酒を勧めないことや、こどもの前で不適切な飲酒をしないことを周知することも重要。
- （飲酒している人に）疾病があるにしても、それがアルコールによる疾病なのかについて、個別の状況により異なる可能性がある。持病がある場合には注意が必要であることは示しながら、かかりつけ医等への相談を推奨するというやり方も日本的ではないか。
- 翌日に運転する方はどれくらい飲むと、翌日に影響が出るので、これだけにしなくてはいけないとか、翌日の作業で重機を使うといった場合のアドバイスもいるのではないか。

「飲酒量」について①

“1日量、1週間量など”について

- 各国のガイドラインでは、「1日量」や「1週間に何日かに分けて飲む場合」などと記載している国がある。特に日本人に関しては、どの辺が浸透しやすいかを検討する余地があると考えられる。
- （日本の文化や慣習も踏まえて）毎日の量の目安、1週間だと合計でここまで、たくさん飲む日を合わせてもここまで、といったようなメッセージも含まれるとよいのではないか。
- 1週間でいくらというのは、日本の中でこれまでそのような示し方をしてきかないので、それを入れるとなると、何か少し根拠が必要ではないか。

“量の表記”について

- 肝臓学会等では、日本では1ドリンクが10gで、男性は30g未満、女性は20g未満を非アルコール性と定義しているし、男性60g 女性40gを多量飲酒としており、日本の中である程度コンセンサスがある。こうした量が変わると、混乱するのではないか。
- 日本人にとっての1ドリンクを図示するのがよいのではないか。その上で、1週間の量がよいと思うが、最大これだけ飲むと酩酊になるとか、このスピードで飲むのはまずいというエビデンスを示しながら解説するのがよいのではないか。
- アルコールもグラム表記が分かりやすいのかもしれないが、何グラムというのはピンとこない感じもあると思うので、どれとどれを飲むと何グラムになるなどが示せるとよいのではないか。
- 節度ある適度な飲酒について、国で定めた「20g、女性、高齢者、顔が赤くなる人はより少なくなる」という表現があると思うが、整合性をどうとるのかについて議論できればと思う。

「飲酒量」について②

“女性の飲酒量”について

- 男性と女性を比べて、女性の方がアルコールに対して脆弱であるということが言われている。女性に対して半分というのが浸透するのかを考えている。どのようにメッセージを発信すれば、これについて理解が得られるか検討が必要。
- 女性の方がアルコールに対して脆弱であるメカニズムやエビデンスを示す必要があるのではないか。

“休肝日”について

- 休肝日は、「飲酒量を減らす」という意味では記載する方がよいのではないか。
- 何のための休肝日なのかを付け加えられたらよいのではないか。
- 休肝日という表現がいいのかどうか。肝臓を休めるという表現であるが、肝臓を休める効果だけではないので、どういう表現とするか検討する必要があるのではないか。