



薬局だより

2025 年 2 月

毎年 2 月は「全国生活習慣病予防月間」

2025 年のテーマは、「少酒」です。

生活習慣病は長い時間をかけて進み、病気として自覚しにくいという問題があります。それを防ぐには、日頃の体調、身体の些細な変化など、つねに自分自身の健康に目を向ける必要があります。そして、中高年になってからではなく、若い頃から、適正な生活習慣を獲得し、維持することが大切です。

日本生活習慣病予防協会の健康スローガン『一無、二少、三多』とは、日常心がけたい生活習慣をわかりやすく表現した 6 つの健康標語「一無：無煙・禁煙」、「二少：少食（食事は腹八分目）、少酒（お酒はほどほど）」、「三多：多動（体を多く動かす）、多休（しっかり休養をとる）、多接（多くの人・物・事に接する）」で構成され生活習慣病予防のための生活指針として提唱されています。



◆ 少酒とは？

さまざまな生活習慣病がアルコールと密接に関わっていて、過度の飲酒を長く続けると、多くの病気が誘発される可能性が高まります。もっとも怖い病気がアルコール健康障害（依存症）です。アルコール健康障害による精神的・身体的な影響のために、日常生活に支障が出てきます。

「健康日本 21」では、飲酒に関して、純アルコールに換算して 1 日約 20g までが望ましいとしています。兼好法師の「徒然草」には「百薬の長とはいへど、万の病は酒よりこそ起れ」という格言もあるとおり、アルコールをたくさん飲める人でも、1 日の飲酒量はその程度が望ましいということです。

種類	量	純アルコール換算(g)
ビール	コップ1 杯	7
	中瓶 (500ml)	20
	大瓶 (633ml)	25
	レギュラー缶 (350ml)	14
	ロング缶	20
	中ジョッキ	13
日本酒 (15%)	1 合 (180ml)	22
	お猪口 (30ml)	4
焼酎 (20%)	1 合	29
焼酎 (25%)	1 合	36
チューハイ (7%)	レギュラー缶	20
	ロング缶	28
	中ジョッキ	18
チューハイ (9%)	レギュラー缶	25
	ロング缶	36
	中ジョッキ	23
ワイン (12%)	ワイングラス (120ml)	12
	ハーフボトル (375ml)	36
	フルボトル (750ml)	72
ウイスキー (40%)	シングル水割り (原酒で30ml)	10
	ダブル水割り (原酒で60ml)	19
	ボトル1 本 (720ml)	230
梅酒 (13%)	1 合 (180ml)	19
	お猪口 (30ml)	3
泡盛 (30%)	1 合 (180ml)	43
	水割り (水2:泡盛1) コップ1 杯 (180ml)	14

◆ アルコールと風邪薬、睡眠薬などとの相互作用

1. ベンゾジアゼピン系薬（睡眠薬、抗うつ薬、抗てんかん薬など多数あり）

通常、アルコール摂取量に比例して中枢性神経抑制作用が増強します。一部の大量常習飲酒者では反対に、薬剤の効果が十分得られない場合がありますが、薬剤とアルコールの同時摂取では作用が増強します。副作用として、眠気・精神運動機能低下、前向性健忘（寝る前や途中覚醒時の出来事を忘れる）、意識障害、筋弛緩作用による転倒・骨折、奇異行動、呼吸・循環抑制などが現れることがあります。

2. 抗ヒスタミン薬（かぜ薬、花粉症治療薬、睡眠改善薬など多数あり）

上記のベンゾジアゼピン系薬と同じく、アルコール摂取に伴い相加的に中枢性神経抑制作用が増強し、眠気・精神運動機能低下などの副作用が強くなり現れる可能性があります。

アルコールの影響は、抗ヒスタミン薬の種類・系統によって異なり、新しいタイプの薬剤に対しては比較的影響が小さいとされていますが、これらの薬剤でも「インペアード・パフォーマンス（自覚できない能力低下）」が問題視されています。特に自動車運転や機械作業などに従事することは危険です。やはり、アルコールは差し控えるのが安全です。

3. アセトアミノフェンを含む解熱・鎮痛薬

アセトアミノフェンは最も安全な解熱・鎮痛薬として、小児から成人・高齢者まで大変広く使われており、通常のアルコール摂取では特に大きな問題は指摘されていません。一方、大量常習飲酒者が、アセトアミノフェンを過量服用あるいは高用量（4g/日以下）常用により、血清AST値が著しい上昇を示し、重篤な肝障害を起こす危険性が指摘されています。

“薬飲むなら酒飲むな、酒を飲むなら薬は飲むな”

アルコールとの同時服用はもちろん、体内にアルコールが残っている1～2日間は風邪薬や睡眠薬の服用は止めましょう。また、これらの薬剤の服用中止した後も、数日間は薬が体内に留まっていますので、アルコールは控えましょう。



“薬はコップ1杯の水で飲みましょう！”

錠剤やカプセルが食道や胃の内壁に付着することを防ぎ、胃の中で所定の時間内に薬が溶けるためにも、コップ1杯の水で飲んでください。ただし、腎臓病などで水分摂取が制限されている場合や嚥下が困難な場合には、医師・薬剤師にご相談ください。

牛乳、コーヒー、コーラ、ジュース、スポーツ飲料、アルコールなどの飲料水での服薬は、薬剤の吸収に影響します。その結果、思わぬ副作用（有害な相互作用）を起こす可能性も考えられますので、これらの飲料水で薬を飲むのは止めましょう。中でも、アルコールでの服薬は特に危険です。

