

アルコール過剰摂取は怪我の元
～大学生の飲酒教育、もう1つの必要性～

研究成果のポイント

1. 大学生のアルコール過剰摂取は、急性中毒には至らなくても、外傷を負う危険が高いことがわかりました。
2. 短時間での多量飲酒(ビンジ飲酒)^{注1}を年1回以上経験した学生は、アルコール関連外傷が25.6倍増加することがわかりました。
3. 大学生のアルコール対策については、未成年飲酒や急性アルコール中毒の教育のみでなく、ビンジ飲酒の教育も行っていく必要があると考えられました。

国立大学法人筑波大学 医学医療系 吉本尚講師らの研究グループは、3大学の学生を対象とした調査により、短時間での多量飲酒(ビンジ飲酒)を年1回以上経験している学生は、そうではない学生と比べて過去1年間のアルコール関連外傷の経験が25.6倍となることを多施設横断研究によって明らかにしました。

若者のアルコール過剰摂取は、国内のみならず世界的な問題です。大学生の急性アルコール中毒に関しては話題になっていますが、アルコール過剰摂取によるその他の健康障害に関する調査は、これまでほとんど行われてきていませんでした。

本研究グループは、日本の大学生2,177人を対象として、アルコールの過剰摂取とアルコール関連外傷との関連性を調べました。ビンジ飲酒を過去1年間に1回以上経験したのは男性693人(56.8%)、女性458人(47.8%)、アルコール関連外傷を過去1年間に経験したのは107人(4.9%)で、そのうち104人(97.2%)がビンジ飲酒を過去1年間に1回以上経験していました。年1回以上ビンジ飲酒を行っていた学生は、そうではない学生と比べて過去1年間のアルコール関連外傷の経験が25.6倍であることがわかりました。アメリカやノルウェー、スペインの先行研究で報告されている、月1回以上のビンジ飲酒などの短時間での多量飲酒を行っている学生のアルコール関連外傷は3.9-8.9倍増加という数値と比べると、先行研究よりも少ない頻度(年1回以上)にもかかわらずきわめて高い値です。

ビンジ飲酒の知識は日本ではまだまだ普及しておらず、今後、普及・啓発を行っていく必要があります。大学ではアルコールの摂取に関する指導が新入生オリエンテーションなどで行われていますが、未成年飲酒や急性アルコール中毒の教育のみでなく、ビンジ飲酒の教育も行っていく必要があると考えられました。

本研究成果は、2017年6月22日に「The Tohoku Journal of Experimental Medicine」のオンライン版で公開されました。

研究の背景

アルコール過剰摂取は世界的な問題で、2010年に世界保健機構(WHO)が「アルコールの有害な使用を低減するための世界戦略」を発表し、2013年にはWHOが各国に以下の4つの選択肢を提示しました;①人口1人当たりの総アルコール消費量の削減、②一時的大量飲酒(ビンジ飲酒など)傾向の削減、③飲酒に起因する罹病率・死亡率の削減、④その他加盟国の実情に合うもの。日本でも2013年に「アルコール健康障害対策基本法」が策定され、国の方針である「アルコール健康障害対策推進基本計画」が2016年に策定されておりますが、②の一時的大量飲酒(ビンジ飲酒など)に関する基準はいまだ未設定のままとなっています。

大学生を含めた10-20代の若年者におけるアルコール過剰摂取を原因とする死亡は世界で年間32万人に達しており、その死亡原因の多くを外傷が占めています。将来性のある若年者の健康を維持していく上で、大学生の生命や生活の質(QOL)が大きく障害されるアルコール過剰摂取への対策は非常に切実な問題です。しかし、アルコールの過剰摂取によって大学生が健康をどれほど損なっているかについての調査は、これまでほとんど行われてきていませんでした。そこで、ビンジ飲酒のようなアルコールの過剰摂取とアルコール関連外傷との関連を調べました。

研究内容と成果

吉本講師の前任地である三重県内の3大学において横断研究を行いました。大学の定期健康診断を2013年1月から3月までに受診した20歳以上の大学生、大学院生を対象としました。2,842人の学生が期間中に健康診断を受診し、質問に適切に回答した2,177人を分析対象としました。「過去1年間に、2時間以内に男性は5ドリンク(50g)以上、女性は4ドリンク(40g)以上飲酒したことが何回ありますか?」という質問を行い、1回以上をビンジ飲酒歴ありとしました。アルコール関連外傷に関しては、「過去1年間に、飲酒の影響で事故にあったり、けがをしたことが何回くらいありましたか?」という質問を行い、1回以上をアルコール関連外傷歴ありとしました。その他、飲酒頻度、1回飲酒量などを聴取しました。過剰なアルコール摂取とアルコール関連外傷との関連を明らかにするため、年齢や性別の影響を取り除く統計解析を行いました。

その結果、アルコール関連外傷を過去1年間に経験したのは107人(4.9%)で、そのうち104人(97.2%)がビンジ飲酒を過去1年間に1回以上経験していました。年1回以上ビンジ飲酒を行っていた学生は、そうではない学生と比べて過去1年間のアルコール関連外傷の経験が25.6倍であることがわかりました。

これらの結果から、1)アルコール関連外傷を経験したほとんどすべての学生がビンジ飲酒を経験していたこと、2)ビンジ飲酒がアルコール関連外傷と強く関連していることが示されました。因果関係として、アルコールによる怪我や事故をした後にビンジ飲酒を始めることは理論的に考えにくいいため、ビンジ飲酒をしている学生がケガや事故にあったのだと考えられました。

アメリカやノルウェー、スペインの先行研究では、月1回以上のビンジ飲酒などの短時間での多量飲酒を行っている学生はアルコール関連外傷が3.9-8.9倍増加することがわかっていました。本研究では、先行研究よりも少ない頻度(年1回以上)にもかかわらず、25.6倍と非常に高い値となりました。日本人の体格や体形、アルコール代謝などが結果に影響したと考えられます。

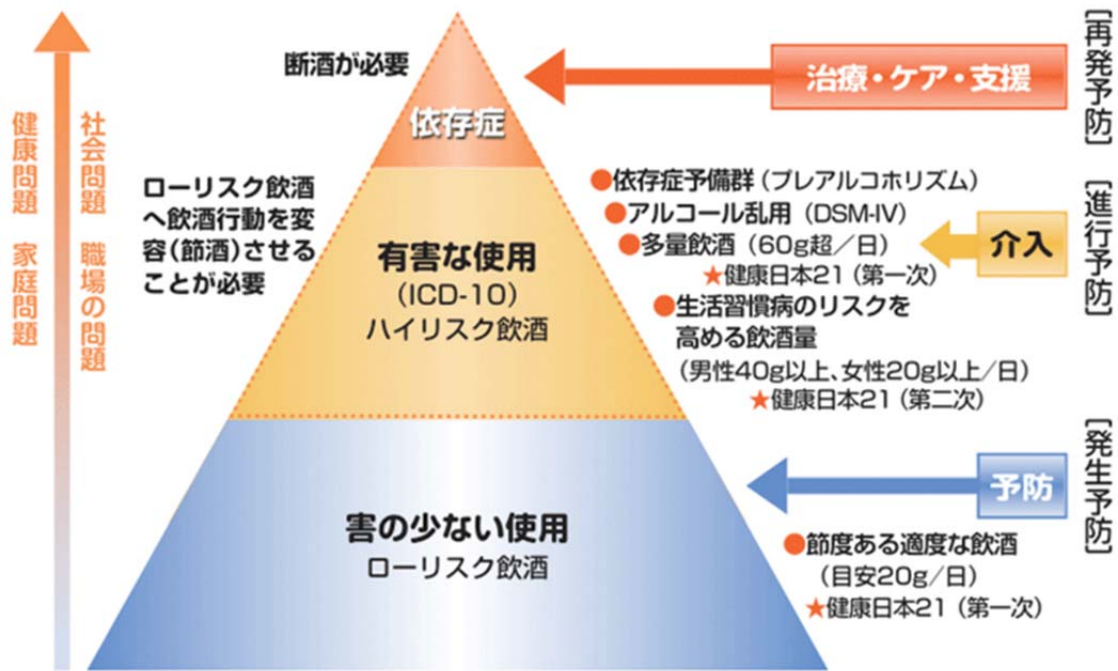
今後の展開

本研究で得られた結果を一般化するために、全国の大学における同様の横断研究、およびビンジ飲酒を誘発する要因に関する調査を、今後展開していく必要があると考えられます。現在、ビンジ飲酒の知識は日本ではまだまだ普及しておらず、「アルコール健康障害対策基本法」第三章(基本的施策)第十五条(教育の振興等)に基づき、普及・啓発を行っていく必要があります。日本の将来を支える若い人材が集うことから、大学は今まで以上に学生の健康を管理する役割を担うと考えられます。アルコールの摂取に関する指導は、現在、各大学の自助努力によって行われていますが、未成年飲酒や急性アルコール中毒、ビンジ飲酒など、アルコール教育内容の標準化が必要であ

る可能性があります。また、ビンジ飲酒を誘発する要因についての調査も必要であると考えられます。

参考図

アルコール健康障害対策基本法が目ざすもの



図「アルコール健康障害対策基本法推進ネットワーク」が作成した説明図。ビンジ飲酒を行っている大学生はほとんどの場合依存症ではありませんが、本研究で明らかとなった外傷のように、健康を害する可能性があるハイリスクな飲み方（図の黄色部分）に当たります。リスクの低い飲酒（図の青色部分）になるよう、適切な介入をすることが必要となります。

用語解説

注1) ビンジ飲酒

本研究では、ビンジ飲酒は男性 2 時間で純アルコール 50g 以上、女性 2 時間で純アルコール 40g 以上摂取した場合をいいます。純アルコール 20g の目安は、ビール(5%)500ml、日本酒(15%)1 合 180ml、ウイスキー(43%)ダブル 1 杯 60ml、ワイン(12%)小グラス 2 杯 200ml、チューハイ(7%)350ml 缶、焼酎(25%)小コップ半分 100ml です。

アルコールの過剰摂取は、以下の 3 つに分けられます。

1. **過剰な習慣飲酒**…定期的に飲酒する量が多い状態。アルコール依存症、生活習慣病、がんなど慢性的な健康障害を引き起こされる。
2. **短時間での多量飲酒(ビンジ飲酒など)**…たまの飲酒であっても酩酊に至る量を飲む、1 回飲酒量の多い状態。大学生によくある飲酒パターン。急性アルコール中毒・事故・喧嘩・DV・性被害など、酩酊に起因する急性の健康障害や社会問題を引き起こし、将来の過剰な習慣飲酒につながっていく。
3. **飲んではいけない条件下での飲酒**…未成年や妊産婦、車の運転、機械の操作など特定の条件下では適量はなく、少量でも問題となるため、少しの飲酒でも過剰となる。

注2) アルコール関連外傷

アルコール関連外傷とは、故意、非故意に関わらず、アルコールの影響下で生じた外傷のことをいいます。本研究は回答した学生個人が酔って怪我をしたかどうかについて調査を行っており、酔って他人を傷害した場合は含んでいません。

参考文献

アルコール健康障害対策基本法 <http://www8.cao.go.jp/alcohol/pdf/kihonhou/hou.pdf>

アルコール健康障害対策基本法推進ネットワーク <http://alhonet.jp/background.html>

O'Brien, M.C. et al. Single question about drunkenness to detect college students at risk for injury. *Acad. Emerg. Med.*, 13, 629-636, 2006. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/16614453>

Ingeborg Rossow et al. Associations between heavy episodic drinking and alcohol related injuries: a case control study. *BMC Public Health.*, 13: 1076, 2013. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4225769/>

Moure-Rodriguez, L. et al. Heavy drinking and alcohol-related injuries in college students. *Gac. Sanit.*, 28, 376-380, 2014. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/24725631>

掲載論文

【題名】 Association between Excessive Alcohol Use and Alcohol-Related Injuries in College Students: A Multi-Center Cross-Sectional Study in Japan.

(大学生の過剰なアルコール摂取とアルコール関連外傷～日本の多施設横断研究)

【著者名】 Hisashi Yoshimoto, Ayumi Takayashiki, Ryohei Goto, Go Saito, Kyoko Kawaida, Rika Hieda, Yoshihiro Kataoka, Maie Aramaki, Naoto Sakamoto, Tetsuhiro Maeno, Yoshinao Kobayashi, Yousuke C. Takemura

【掲載誌】 The Tohoku Journal of Experimental Medicine
doi.org/10.1620/tjem.242.157

問合わせ先

氏名 吉本尚(よしもと ひさし)

筑波大学 医学医療系 講師 (地域医療教育学)

〒305-8575 茨城県つくば市天王台 1-1-1