

2023年11月24日

厚生労働大臣 武見敬三 様  
アルコール健康障害対策推進室室長 江口 満 様  
依存症対策推進室室長 羽野嘉朗 様

特定非営利活動法人 ASK  
代表 今成知美

**マスコミ報道から、現状案では男性 40g が独り歩きすることが明らかです！**

## 「健康に配慮した飲酒に関するガイドライン（2023/11/22 案）」の 飲酒量の指標に関する緊急要望書

10月31日のアルコール健康障害対策関係者会議での意見を踏まえた修正案が、11月22日の飲酒ガイドライン作成検討会に提出されました。

修正の最重要ポイントは、飲酒量の指標で、生活習慣病のリスクを高める飲酒「日に男性 40g 以上、女性 20g」までは飲んでいいという間違った認識が広まるのを防ぐことです。事務局のご努力により、「健康に配慮した飲酒に関するガイドライン案」にはさまざまな配慮が加えられましたが、ガイドラインとしてはわかりにくく、結局は、唯一の数値指標である「日に男性 40g 以上、女性 20g」が独り歩きする事態を招いています。

11月22日の作成委員会終了後のマスコミ報道を分析すると、以下の2つに分けられます。

1. **40g が独り歩きする可能性が大きい報道**…NHK・毎日新聞・テレビ朝日・TBS  
※とくにまずかったのは、NHK(ニュース報道で 40g・20g のみを流した)と、毎日新聞(見出しで 40g・20g を打ち出した)です。
2. **40g が独り歩きしないよう配慮した報道**…時事通信・朝日新聞・共同通信・日本テレビ

今回は、慎重に配慮した記者が早めに記事を配信してくださったことで、Yahoo ニュースではまず抑制的な記事が流れ、そのあとに、「40g・20g」が追いかける展開になりました。しかし、現状案では端的に言う場合には、「40g・20g」の独り歩きは防げないことが明らかになりました。

このままでは、自治体も結局、生活習慣病のリスクを高める飲酒「日に男性 40g 以上、女性 20g」までとすることになっていってしまうでしょう。

これは、重大な問題であり、ここで踏みとどまり、もう一工夫する必要があります。

そこで ASK として、再度、現実的な改善案を提出させていただきます。

さらなる改善を切に要望します。

### ●《改善案 1》「低リスク飲酒」のネーミングと指標を設ける

何度も要望していますが、「低リスク飲酒は、1日に 20g 程度まで。ただし、少量でもリスクが上がる疾病があることに留意し、できるだけ少なくすることが望ましい」といった文章を入れてください。

こうすれば、数値指標は 2 つになり、生活習慣病のリスクを高める飲酒量を記しても、男性 40g まで OK にはなりません。

●《改善案2》末尾の表を改変し、本文中に入れる

「総死亡のリスクが20g程度で上がる」情報も本文中に加える

《改善案1》がどうしても難しいのなら、飲酒量とリスクの関係が一目でわかるよう、以下のように表を改変し、本文中に入れてください。チラシを作るときも、これなら使えます。国民にわかりやすく提示するのが、飲酒ガイドライン作成の目的であるはずですが、加えて、今回削除されてしまった「総死亡のリスクが20g程度で上がる」情報も、ぜひ本文に入れてください。20gの意味合いが強まり、40gの独り歩きを防ぐ効果を生みます。

(1) 疾病別リスクと飲酒量（純アルコール量）

少しの飲酒でもリスクが上る	高血圧（男女）・胃がん（男性）・食道がん（男性）
日々10g程度でリスクが上る	乳がん（女性）・脳梗塞（女性）
日々20g程度でリスクが上る	大腸がん（男女）・脳出血（男性）・前立腺がん（男性）・肝がん（女性）・胃がん（女性）
日々40g程度でリスクが上る	脳梗塞（男性）・喫煙者の肺がん（男性）
日々60g程度でリスクが上る	肝がん（男性）

●《改善案3》表に週と日の数値を併記し、疾病の順番を替えて、本文中に入れる

「総死亡のリスクが20g程度で上がる」情報も本文中に加える

改善案2もかなわない場合は、せめて表を日と週で併記してください。飲みぎた日があったら、休肝日を設けるなどして、週ベースでバランスをとれるので、国民の判断材料として有益です。

そもそも週表記だけでは、国民はどうしていいか、まったくわかりません。関係者会議でも、日ベースを押す声が圧倒的でした。国民に判断材料を提示するガイドラインとするのであれば、これは大事なポイントです。

また、現状の表は疾病の順番がわかりにくくなっています。改変した下の表を参考に、飲酒量が少ないものから多いものへ疾病の順番を入れ替え、ぜひとも本文中に入れてください。参考文献のあとの末尾では大事な表を見落とします。本文中にあることで、これを重視していることが伝わります。

なおかつ、今回削除されてしまった「総死亡のリスクが20g程度で上がる」情報も、ぜひ本文に入れてください。20gの意味合いが強まり、40gの独り歩きを防ぐ効果を生みます。

(1) 疾病別リスクと飲酒量（純アルコール量）

	疾病名	飲酒量（純アルコール量）	
		男性	女性
1	高血圧	0g<大	0g<大
2	胃がん	0g<大	150g/週（21g/日）
3	食道がん	0g<大	データなし
4	乳がん	データなし	100g/週（14g/日）
5	前立腺がん（進行がん）	150g/週（21g/日）	データなし
6	大腸がん	150g/週（21g/日）	150g/週（21g/日）
7	脳卒中（出血性）	150g/週（21g/日）	0g<大
8	脳卒中（脳梗塞）	300g/週（43g/日）	75g/週（11g/日）
9	肺がん（喫煙者）	300g/週（43g/日）	データなし
10	肺がん（非喫煙者）	関連なし	データなし
11	肝がん	450g/週（64g/日）	150g/週（21g/日）
12	虚血性心疾患・心筋梗塞	*	*

以上