



岡山産業保健推進センター

《おかやまさんぽメールマガジン》 第39号 2011年5月2日（月）

発行 岡山産業保健推進センター 所長 石川 紘



I N D E X

1 相談員アドバイス

『お酒が飲める人、飲めない人』

産業医学相談員 中村武博

2 センターからのお知らせ（相談・研修・行事案内・新規教材）

3 トピックス

*メンタルヘルス集中研修会のご案内

4 産業保健相談回答例

*暑くなる前に・・・

1 相談員アドバイス

『お酒が飲める人、飲めない人』

産業医学相談員 中村武博

今回はお酒の代謝に関する遺伝についての話です。

体内に吸収されたお酒は、肝臓で「アルコール→アセトアルデヒド→酢酸→二酸化炭素と水」に分解されます。アセトアルデヒドは毒性が強く、悪酔いや二日酔いの原因となる物質です。アセトアルデヒドを酢酸へ分解する「アセトアルデヒド脱水素酵素（ALDH）」には、「ALDH1」と、「ALDH2」の2種類があり、

お酒を飲んだときには主に「ALDH2」が働きます。

そして、ALDH2には活性型と不活性型の2種類あり、そのどちらを持つのかは遺伝子で決まります。2本の染色体の両方に活性型遺伝子を持っている人は、アセトアルデヒドを十分に分解できる「活性型」であり、お酒を普通に飲むことができます。しかし、1本の染色体にしか活性型遺伝子を持っていない人は「低活性型」で、あまりたくさんのお酒を飲むことができず、両方の染色体ともに活性型遺伝子を持っていない人は「不活性型」となり、お酒をまったく飲むことができません。つまり、両親ともに活性型であれば子も活性型に、逆に両親とも不活性型であれば子も不活性型になり、活性型と不活性型の親からは低活性型の子ができます（両親とも低活性型の場合は、子はどのタイプにもなり得ます）。

日本人では、活性型の人約55%、低活性型の人約40%、不活性型の人約5%だそうです。世界中のALDH2遺伝子を調べると、白色人種や黒色人種の人にはほぼ100%活性型で、日本・中国・韓国には低・不活性の人がかなり多く存在しているようです。日本の地方別でみると、北海道や東北地方、南九州や沖縄の人は活性型の割合が高く、中部、北陸、近畿、中国地方の人は活性型の割合が低くなっているようです。

（北と南は飲める人が多いけど、中央部には少ないという分布です）

ちなみに、アルコールは上記の経路以外にもミクロソームエタノール酸化系酵素（MEOS）の働きでも分解されます。お酒を飲み続けるとMEOSは増える傾向があり、アルコールの分解能力が高まって、わずかながらお酒に強くなりますが、不活性型の人飲めるようになったり、低活性型の人活性型の人のように強くなったりすることはありません。ですので、お酒が飲めない人に「鍛えたら飲めるようになるから飲め！飲め！！」と決して強要してはいけません。

さて、健康管理する上で一番注意が必要な人はALDH2が活性型の人でしょうか、不活性型の人でしょうか。お酒が代謝できない不活性型の人の方が健康障害のリスクが高そうですが、実はリスクがより高いのは活性型の人です。なぜなら、活性型の人はお酒が飲める（アルデヒドによる酔いの影響を受けにくい）ために、飲酒量が増加して肝障害や依存症などの病気になる可能性が高いからです。また、低活性型の人でも活性型の人ほどではありませんが、お酒による健康障害の危険性はあるので注意が必要です。不活性型の人はお酒が飲めませんので健康障害のリスクは高くありませんが、はっきりとお酒を断ることが必要です。

お酒に強い方も弱い方もこれらに注意してお酒と上手に付き合ってください。

産業保健相談はこちらから

<http://www.okayama-sanpo.jp/3soudan.htm>

メールによる相談も24時間受け付けております。

<http://www.okayama-sanpo.jp/form-soudan.html>

2 センターからのお知らせ（相談・研修・行事案内・新着教材）

■ 産業医研修会 ■

産業医研修会・セミナーの情報・お申込はこちらからどうぞ

<http://www.okayama-sanpo.jp/index.htm>

対 象 者：

日医認定産業医

基礎研修の単位は取れないが、参加を希望する医師

職場の健康管理に関わる保健師・看護師等産業看護職および人事労務担当者等

受 講 料： 2,000 円

場 所： 岡山労災病院 3階会議室

日 時： 5/26（木）19：00～21：00

研修テーマ： 『職場におけるメンタル対応 第2回』

『書式を用いたメンタル対応 第2回』

講 師： 岸本 卓巳（岡山労災病院 副院長）

小林 朋子（岡山大学院 疫学・衛生学分野）

単 位： 生涯研修 専門研修1単位 実地研修1単位

日 時： 6/9（木）19：00～21：00

研修テーマ： 『職場におけるメンタル対応 第3回』

『書式を用いたメンタル対応 第3回』

講 師： 高尾 総司（岡山大学院 疫学・衛生学分野 講師）

小林 朋子（岡山大学院 疫学・衛生学分野）
単 位： 生涯研修 専門研修1単位 実地研修1単位

日 時： 7/21（木）19：00～21：00
研修テーマ： 『職場におけるメンタル対応 第4回』
『書式を用いたメンタル対応 第4回』

講 師： 岸本 卓巳（岡山労災病院 副院長）
小林 朋子（岡山大学院 疫学・衛生学分野）
単 位： 生涯研修 専門研修1単位 実地研修1単位

メールフォームでのお申込は

⇒ <http://www.okayama-sanpo.jp/form-sangyoui.html>

F A Xでのお申込は

⇒ <http://www.okayama-sanpo.jp/pdf/mousikomi/sangyouifax.pdf>

■ 岡山産業保健推進センター主催セミナー・研修会 ■

場 所： 岡山第一生命ビルディング3階 共用会議室
受 講 料： 無料

産業医研修会・セミナーの情報・お申込はこちらからどうぞ

<http://www.okayama-sanpo.jp/index.htm>

【健康管理研修会】

日 時： 5/26（木）14：00～16：00
研修テーマ： メンタルヘルス対策とコーチングについて
内 容： メンタルヘルス対策とコーチングについて簡単な説明をします。
講 師： 道明道弘相談員

日 時： 6/1（水）14：30～16：00
研修テーマ： 健康診断後の事後措置について
内 容： 健康診断後の事後措置についておさらいします。

講師： 成松相談員

日時： 6/23（木） 14：00～16：00

研修テーマ： 過重労働・メンタルヘルス対策について

内容： 過重労働・メンタルヘルス対策について分かりやすく説明します。

講師： 道明道弘相談員

日時： 7/25（月） 14：00～15：30

研修テーマ： 睡眠時無呼吸症候群について

内容： 睡眠時の無呼吸症候群について解説します。

講師： 中村武博相談員

日時： 8/31（水） 14：30～16：00

研修テーマ： 過重労働対策について

内容： 過重労働対策についておさらいします。

講師： 成松相談員

【カウンセリング研修会】

日時： 8/18（木） 14：00～16：00

研修テーマ： 職場のメンタルヘルスとカウンセリングⅠ

内容： メンタルヘルスの講義と傾聴技法の講義。より良いコミュニケーションをとるために傾聴技法を身につけ職場のメンタルヘルスの予防に役立てる。

講師： 武田静枝相談員

日時： 9/15（木） 14：00～16：00

研修テーマ： 職場のメンタルヘルスとカウンセリングⅡ

内容： ロールプレイングを通して自分の聴き方の癖に気づく。

講師： 武田静枝相談員

【産業看護研修会】

日時： 5/10（火） 14：00～16：00

研修テーマ： 産業看護の定義・役割・職務（対象：産業看護職）

内容： 産業保健に従事する看護職の基本について学習します。

講師： 福岡悦子相談員

日時： 6/7（火） 14：00～16：00

研修テーマ： 熱中症の予防

内容： 熱中症予防の基本について学習します。

講師： 福岡悦子相談員

日時： 7/12（火） 14：00～16：00

研修テーマ： 保健指導パートⅠ（対象：産業看護職）

内容： 対象者の行動変容につながる大切な軸を考える。

講師： 福岡悦子相談員

日時： 9/6（火） 14：00～16：00

研修テーマ： 保健指導パートⅡ（対象：産業看護職）

内容： ロールプレイを通して、スキルアップをはかる。

講師： 福岡悦子相談員

【メンタルヘルス研修会】

日時： 5/9（月） 14：00～16：00

研修テーマ： 新入社員に伝えるメンタルヘルス

内容： 職場のメンタルヘルス、セルフケアで知っておくべき基本・代表的疾患などについて学習します。

講師： 勝田吉彰相談員

日時： 5/18（水） 14：00～16：00

研修テーマ： メンタルヘルスの問題における休職からの復職支援について

内容： 職場のメンタルヘルス問題について、休職からの職場復帰について考える。

講師： 大月健郎相談員

日時： 7/5（火） 14：00～15：30

研修テーマ： 認知症の診断と予防

内容： 高齢化に伴う認知症の診断と予防について、学習します。

講師： 山下龍子相談員

日 時： 8/8（月） 14：00～16：00

研修テーマ： 老化と認知症

内 容： 加齢によっておこる変化等について、学習します。

講 師： 勝田吉彰相談員

日 時： 8/10（水） 14：00～16：00

研修テーマ： ストレスを溜めないためのセルフケアについて

内 容： ストレスを溜めない為に、どのような過ごし方が良いか学習します。

講 師： 大月健郎相談員

日 時： 9/26（月） 14：00～16：00

研修テーマ： インフルエンザの動向と備え

内 容： インフルエンザのシーズン入りを前にして、最新動向や注意点等について学習します。

講 師： 勝田吉彰相談員

産業医研修会・セミナーのお申込はこちらからどうぞ

<http://www.okayama-sanpo.jp/index.htm>

- ▼研修会の受付は3階共用会議室で行います。直接会議室へお越し下さい。
- ▼今後、研修会開催場所に関しては変更になる可能性があります。
変更になった場合は、速やかに御連絡いたします。
- ▼当センターの研修会、貸出教材、メールマガジン、ホームページの内容など各種事業に関する御意見、御要望を下記メールアドレスにEメールにて御遠慮なくお願いいたします。

E-mail : info@okayama-sanpo.jp

3 トピックス

■ メンタルヘルス集中研修会のご案内 ■

産業医研修会・セミナーの情報・お申込はこちらからどうぞ

<http://www.okayama-sanpo.jp/index.htm>

対 象 者 :

日医認定産業医

基礎研修の単位は取れないが、参加を希望する医師

職場の健康管理に関わる保健師・看護師等産業看護職および人事労務担当者等

受 講 料 : 10,000 円

場 所 : 岡山第一生命ビルディング 3 階貸会議室 (岡山市北区下石井 2-1-3)
※岡山駅から徒歩 7 分

日 時 : 平成 23 年 7 月 9 日 (土) 13:00~19:30

研修テーマ : 『職場におけるメンタル対応』

①大原則・原則、②関係者の役割、③不完全労務提供

『職場でよくあるメンタル対応』ケーススタディ①~③

講 師 : 高尾 総司 (岡山大学院 疫学・衛生学分野)

小林 朋子 (岡山大学院 疫学・衛生学分野)

三橋 利晴 (岡山大学院 疫学・衛生学分野)

植嶋 一宗 (三重大学大学院医学系研究科公衆衛生・産業医分野)

単 位 : 生涯研修 専門研修 3 単位 実地研修 3 単位

メールフォームでのお申込は

⇒ <http://www.okayama-sanpo.jp/form-000.html>

F A X でのお申込は

⇒ <http://www.okayama-sanpo.jp/pdf/mousikomi/sangyouifax.pdf>

4 産業保健相談回答例

■暑くなる前に・・・■

《相談》

『新たな熱中症の指針』(平成 21 年)では、従業員の水分・塩分の補給状況もきちんと管理するように求められているが、具体的にはどうしたらいいのか教えてください。

《相談員より》

新たな指針の“作業管理：3）水分及び塩分の摂取”には、“労働者の水分及び塩分の摂取を確認するための表の作成”とあります。厚生労働省から出されている“職場における熱中症防止対策マニュアル”にはチェック表のサンプルも挙げられているので参考になると思われます。このチェック表によれば、“誰が、どの時刻に、どのような飲み物を、どれだけの量飲んだか”ということを確認して記録に残し、作業管理を行うこととなります。

※6/7（火）熱中症の予防についてのセミナーを行います。是非、ご参加ください！

産業保健相談はこちらから

<http://www.okayama-sanpo.jp/3soudan.htm>

メールによる相談も24時間受け付けております。

<http://www.okayama-sanpo.jp/form-soudan.html>

次回の第40号は

6月1日（水）の配信予定です。

- ▼ メールマガジンの配信停止を希望される方、メールアドレス変更予定のある方は、こちらのアドレスからご連絡ください ⇒ (info@okayama-sanpo.jp)
- ▼ 教材情報・センター情報の詳細確認、利用申込等は下記のホームページURLからアクセスしてください。
- ▼ Eメールアドレスの変更、配信停止なども下記メールアドレスへお願いします。
- ▼ 著作権法の規定により、他者の著作物を私的な目的以外で複製することは禁止されていますので、必ず守ってください。
- ▼ 当メールマガジンは、リンク先サイトの内容やプライバシーについて、責任を負うものではありません。利用者自身の責任においてご利用ください。
- ▼ このメールは配信専用メールアドレスから配信されています。このまま返送いただいてもお答えできませんので、必ず info@okayama-sanpo.jp へ御返送ください。
- ▼ バックナンバーはホームページの「メールレターを配信しています！」に掲載しております。



独立行政法人 労働者健康福祉機構岡山産業保健推進センター

〒700-0907

岡山県岡山市北区下石井 2-1-3

岡山第一生命ビルディング 12 階

TEL : 086-212-1222 FAX : 086-212-1223

H P : <http://www.okayama-sanpo.jp/>

E-mail : info@okayama-sanpo.jp

