

適量を心がけ、楽しいお酒に!

アルコール

“百薬の長”にするためのココロとカラダにいい飲酒を知ろう

適量ならリラックス効果や血流促進など心身ともに有益な作用をもたらしてくれるアルコール。でも飲み過ぎてしまうと健康障害の要因となってしまいます。肝臓の処理能力など個人差はありますが、一般的な適量や上手な飲み方を再確認して、楽しく安全なお酒との付き合い方を心がけましょう。



● お酒の種類と適量の目安



お酒の1単位とは、純アルコールに換算して20gです。

【アルコール量の計算式】

お酒の量 (ml) × [アルコール度数 (%) ÷ 100] × 0.8

例) ビール中びん1本 500 × [5 ÷ 100] × 0.8 = 20 (g)

- ビール(アルコール度数5度)……中びん1本(500ml)
- 缶チューハイ(アルコール度数5度)……1.5缶(約520ml)
- 日本酒(アルコール度数15度)……1合(180ml)
- 焼酎(アルコール度数25度)……0.6合(110ml)
- ウイスキー(アルコール度数43度)……ダブル1杯(60ml)
- ワイン(アルコール度数14度)……1/4本(約180ml)

適量なら、
こんな効果が!



飲み過ぎて
しまうと…

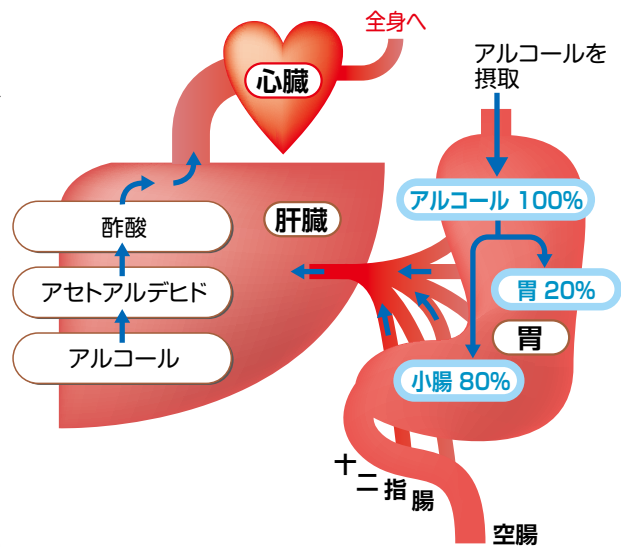
- 肝機能の障害 (脂肪肝、肝炎、肝硬変など)
- 消化器系の障害 (胃炎、胃潰瘍など)
- がんの誘発 (口腔がん、咽頭がん、喉頭がん、食道がんなど)
- 生活習慣病の助長 (肥満、糖尿病、高血圧など)
- 精神・脳への障害 (依存症、認知症など)



● アルコールの吸収・代謝と酔いのメカニズム

摂取したアルコールは約20%が胃から、約80%が小腸から吸収され、肝臓で代謝されますが、処理できる量を超えたアルコールは脳や全身へ送られます。

こうしてアルコールが脳の神経の働きを麻痺させると、運動機能や言語機能に影響がおよび、いわゆる“酔った状態”になるのです。



▼ お酒に強い人と弱い人の違いとは?

アルコールは肝臓でアルコール脱水素酵素 (ADH) によりアセトアルデヒドに分解されたのち、アルデヒド脱水素酵素 (ALDH) の働きで酢酸に変化します。このALDHには1型と2型がありますが、日本人の約46%は生まれつきALDH2型の活性が低いか欠けていて、アセトアルデヒドを分解する能力が低く、わずかな量の飲酒でもアセトアルデヒドが体内に蓄積される、つまり悪酔いしやすい体質なのです。こうした体質は生まれつきのもので、努力で克服できるものではありません。

きちんと守って楽しいお酒 適正飲酒の10か条

第一条

楽しく飲むのが一番

適量のお酒はストレス解消や、円滑なコミュニケーションに有効です。



第六条

他人に無理強いしない

適量やペースは人それぞれ。無理なくマイペースを守りましょう。



第二条

食べながら適量範囲で

胃腸の粘膜を保護しつつ、ゆっくり適量を飲むことで、肝臓の負担を軽減します。



第七条

薬と一緒に飲まない

お酒と薬を併用すると、薬の作用が減弱あるいは強く現れる危険性があります。



第三条

強いお酒は薄めて

アルコール度数の高いお酒は喉や胃腸の粘膜に刺激を与え、胃炎や食道がんの原因に。



第八条

妊娠中と授乳期は避ける

アルコールは胎児・乳児の脳や体の発育に影響を与える危険性が。妊娠中や授乳期および妊娠の可能性のある時期から飲酒は避けましょう。



第四条

肝臓も最低週休2日制で

肝機能の回復や胃腸の粘膜修復、さらにはアルコール依存症予防のためにも。



第九条

飲酒後の運動・入浴は要注意

アルコールの分解が遅れ、酔いがまわりやすくなる、血圧低下などの危険性があります。



第五条

長時間飲み続けない

アルコールの量が肝臓の代謝の限界を超えれば、翌日は二日酔い必至です。



第十条

肝臓などの定期検査を

お酒を飲む人は、肝臓はもちろん、すい臓や胃など飲酒に関わる臓器の検査を定期的を受けましょう。



▼ お酒の量と酔い方 ▼

血中濃度 (%)	爽快期 (0.02~0.04)	ほろ酔い期 (0.05~0.10)	酩酊初期 (0.11~0.15)	酩酊期 (0.16~0.30)	泥酔期 (0.31~0.40)	昏睡期 (0.41~0.50)
酒量	ビール中びん (~1本) 日本酒 (~1合) ウイスキー・シングル (~2杯)	ビール中びん (1~2本) 日本酒 (1~2合) ウイスキー・シングル (3杯)	ビール中びん (3本) 日本酒 (3合) ウイスキー・ダブル (3杯)	ビール中びん (4~6本) 日本酒 (4~6合) ウイスキー・ダブル (5杯)	ビール中びん (7~10本) 日本酒 (7合~1升) ウイスキー・ボトル (1本)	ビール中びん (10本超) 日本酒 (1升超) ウイスキー・ボトル (1本超)
酔いの状態	<ul style="list-style-type: none"> さわやかな気分になる 皮膚が赤くなる 陽気になる 判断力が少しにぶる 	<ul style="list-style-type: none"> ほろ酔い気分になる 手の動きが活発になる 抑制がとれる (理性が失われる) 体温が上がる 脈が速くなる 	<ul style="list-style-type: none"> 気が大きくなる 大声でがなりたてる 怒りっぽくなる 立てばふらつく 	<ul style="list-style-type: none"> 千鳥足になる 何度も同じことをしゃべる 呼吸が速くなる 吐き気、おう吐が起こる 	<ul style="list-style-type: none"> まともに立てない 意識がはっきりしない 言語がめっちゃめちゃになる 	<ul style="list-style-type: none"> ゆり動かしても起きない 大小便はたれ流しになる 呼吸はゆっくりと深い 死亡

過剰なアルコールが引き起こす肝臓障害

お酒の飲み過ぎなどで過剰になったアルコールは、脂肪として肝臓に貯蔵されたり、肝機能を低下させることで肝臓自身にも障害をきたします。

飲み過ぎ

アルコール性脂肪肝

アルコール性肝炎

肝硬変

肝がん

肝臓に脂肪がたまる
食欲不振・腹痛・吐き気
肝硬化
肝線維症



▼ 増えている『女性のアルコール依存症』 ▼

女性は男性より少ない飲酒量や飲酒期間で、アルコール依存症や肝臓障害などが起こりやすいとされています。理由は「男性に比べて体が小さく、肝臓の大きさも比較的小さい」「体脂肪が男性より多い分、水分が少ない」「女性ホルモンにはアルコールの分解を抑える作用があるといわれている」などです。

1984年と2003年で比較した場合、女性のアルコール依存症者数は倍以上の数になっているというデータがあります。女性にとっての適量は、男性よりも少量であるという認識をもちましょう。

