

# 月替わり健康情報

## < アルコールと健康について >

今年も早いもので師走となりました。この時期はクリスマスや忘年会、お正月とお酒を飲む機会が増えますね。

まだまだコロナウイルスの影響もあり、外出するには抵抗のある方も多いのではないのでしょうか。

いつもはセーブできるお酒でも、**自宅で飲むとついつい飲みすぎてしまったり、連日お酒を飲んだり**

**肝臓を酷使してしまう方も多いのではないのでしょうか。**

今回は**アルコールと健康**について紹介致します。

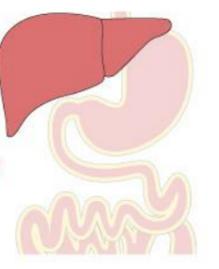
イメージ図



アルコールを摂取



胃から 20%、  
小腸から 80% を吸収



吸収された大部分は  
肝臓で処理

### ■ アルコールって体内でどうなるの？

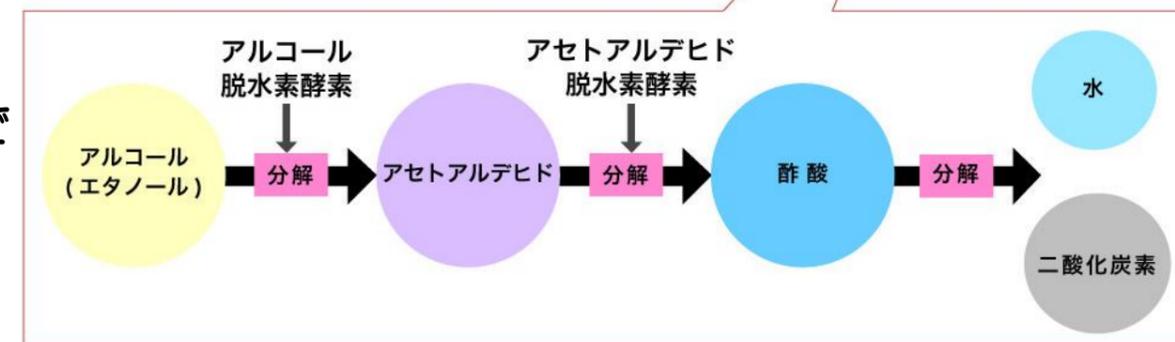
まずは、お酒が体内に入ってどのように排泄されるのか、見ていきましょう。

#### 1. 吸収

お酒の成分は**アルコール**と**水**です。口から入ったアルコールは、胃や小腸で吸収されて血液に溶け込み、全身を巡り、そして肝臓へと送られます。

#### 2. 代謝

肝臓では主にアルコール脱水素酵素によって**アセトアルデヒド**に分解されます。**アセトアルデヒドはお酒を飲んだ時にお顔が赤くなったり、動悸や吐き気、頭痛などを起こしたりする原因となる物質**です。さらに、アセトアルデヒドはアルデヒド脱水素酵素によって、人体に無害の**酢酸**に分解されます。肝臓で分解しきれなかったアルコールは心臓に送られ、全身を巡って再び肝臓に運ばれて分解されます。



### 3. 排泄

酢酸は血液によって全身を巡りながら水と二酸化炭素に分解されて、尿や汗、呼気となって体の外へ排泄されます。

肝臓がアルコールを分解するスピードには個人差があります。飲みすぎてしまうと分解が追い付かなくなって、アルコールやアセトアルデヒドが血中に残り、「酔い」をもたらします。さらに、翌日まで残っていると二日酔いになってしまいますね。

#### ■ 節度ある適度な飲酒量

厚生労働省が推進する国民健康づくり運動「健康日本21」によると、「節度ある適度な飲酒量」は、一日平均純アルコールで約20g程度であるとされています。

一般に女性は男性に比べてアルコール分解速度が遅く、体重あたり同じ量だけ飲酒したとしても、女性は臓器障害を起こしやすいため、女性は男性の1/2~2/3程度が適度と考えられています。

| お酒の種類<br>(度数) | ビール<br>(5%の場合)  | 日本酒<br>(15%の場合)   | 缶チューハイ<br>(7%の場合)   | 焼酎<br>(25%の場合)  | ワイン<br>(14%の場合)   | ウイスキー<br>(40%の場合)   |
|---------------|---|---|---|---|---|---|
|               |  |  |  |  |  |  |
| 1日の飲酒目安       | 中瓶・ロング缶1本<br>または<br>350ml缶約1本半<br>(500ml)   | 1合<br>(180ml)   | 350ml缶<br>1本  | 100ml   | ワイングラス<br>1杯半<br>(約180ml)   | ダブル1杯<br>(60ml)   |
| 飲みすぎの目安       | 中瓶・ロング缶3本<br>または<br>350ml缶約4本<br>(1500ml)   | 3合<br>(540ml)   | 350ml缶<br>3本<br>(1050ml)  | 300ml   | ワイングラス<br>4杯半<br>(約540ml)   | ダブル3杯<br>(180ml)  |

純アルコール約20g  
(適度な飲酒量)

純アルコール約60g  
(過剰で危険な飲酒量)

※女性は上記の1/2~2/3程度

※65歳以上の高齢者はさらに控えたほうが良い

※少量のお酒で顔面紅潮・吐き気・動悸などの症状が出る人は、控えたほうが良い

<参考>健康日本21、THEアルコール問題おたすけ帳

## ■ 正しいお酒の飲み方

美味しいお酒を楽しく飲んで、健康的な生活を送るには、この「正しいお酒の飲み方」＝「適正飲酒」の知識を身につけ、実践することが何よりも大切です。

### ◆ すきっぱらでは飲まない

空腹時は胃が空っぽのため、お酒を飲むとアルコールがあっという間に吸収され、**悪酔いの原因**になります。また、胃壁を守るものがないため、強いお酒は胃の粘膜に直接ダメージを与えてしまいます。

### ◆ ゆっくりと食事と一緒に

お酒を飲む人の中には、飲みながら食事をしないという人もいます。しかし、その飲み方では体を壊してしまいます。お酒は美味しい食事とともに飲むことを習慣づけてください。そうすることで、飲みすぎの予防にも繋がります。

### ◆ 休肝日をつくる

毎日お酒を飲むと、肝臓に負担をかけてしまいます。胃や腸といった消化管の粘膜も荒れてきます。週に2日程度の休肝日をつくり、肝臓を休ませましょう。

### ◆ 強いお酒は薄めて飲む

ウイスキーや焼酎など、**アルコール度数の高いお酒は胃腸への刺激が強い**うえに、血中アルコール濃度が早く上昇するので酔いが回りやすく、肝臓への負担も高まります。**水などで薄めてゆっくり楽しみましょう。**



## ■ 適正飲酒の10か条

- ① 談笑し 楽しく飲むのが 基本です
  - ② 食べながら 適量範囲で ゆっくりと
  - ③ 強い酒 薄めて飲むのが おすすめです
  - ④ つくろうよ 週に2回は 休肝日
  - ⑤ やめようよ きりなく長い 飲み続け
  - ⑥ 許さない 他人（ひと）への無理強い イッキ飲み
  - ⑦ アルコール 薬と一緒に 危険です
  - ⑧ 飲まないで 妊娠中と 授乳期は
  - ⑨ 飲酒後の 運動・入浴 要注意
  - ⑩ 肝臓など 定期検診を 忘れずに
- しない させない 許さない 20歳未満飲酒・飲酒運転

出典 アルコール健康医学協会ホームページより



これからの季節、忘年会やお正月、新年会とお酒を飲む機会が増えると思います。

おいしい食事に楽しい会話…時間が経つにつれて、「知らず知らずのうちに酔っぱらってしまっていた！」

なんてこともしばしば…。

自分の適量と体調を考えて、楽しくお酒を嗜みましょう♪

