

お元気ですか
保健センターです

お酒と上手につきあっていますか

早いもので今年も残すところあと1か月となりました。皆さまにとってもごんごん一年でしたか。

年末になると、お酒を飲む機会が多くなるものです。今回は、毒にも薬にもなるお酒(アルコール)についてお話しいたします。みなさん、良いお年をお迎えください。

◆全身に影響するアルコール

酒の主成分はアルコールと水で、体に入ったアルコールは胃と腸から血管に吸収され、肝臓に運ばれます。肝臓でアルコールの大部分が処理されますが、処理されるまで血液の中で全身を回り、脳をはじめ様々な器官に運ばれます。



酒は、肝臓で分解される過程で、アセトアルデヒドという物質に変化します。この物質が、顔を赤く体温を上昇させます。毒性が強いため、分解され

ずに体内に残ると、吐き気や頭痛などの症状が出ます。これが二日酔いと言われているものです。

アセトアルデヒド分解酵素が多い人は、アセトアルデヒドの影響が出ないので自分はアルコールに強いと思いがちですが、アルコールの影響は変わりません。

◆お酒のことQ&A

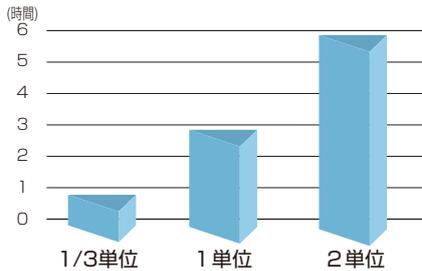
お酒に関して間違った情報があります。

Q 酒に強い人は、飲んでも酔わない?

A 酒の強さの個人差はアセトアルデヒド分解酵素の量に関係します。酔いにくい人もアルコールの肝臓などへの影響は変わりません。

■ アルコールを処理できる時間

体重約60kgの人が30分以内に飲んだ場合



出典：(財)アルコール健康医学協会資料より作成

■ 酒の1単位 (1日の適量)

(純アルコールを約20g含む酒類)

ビール (アルコール度数5%)	500ml (中びん1本)
チューハイ (7%)	350ml (1缶)
ワイン (12%)	200ml (小グラス2杯)
日本酒 (15%)	180ml (1合)
焼酎 (25%)	100ml (コップ半分)
ウイスキー (43%)	60ml (ダブル1杯)

Q 酒を飲んでも1時間眠れば抜ける?
A 肝臓で体重1キロにつき、1時間でアルコール0.1グラム処理されます。例えば体重60キロの人が、ビール大瓶1本を30分以内に飲んだとしたら、体内からアルコールが抜けるのに3~4時間必要です。ですから、1時間眠ったとしても抜けません。

Q ノンアルコールは大丈夫?

A ノンアルコールとの表示でも、度数を下げたアルコールが含まれていたり、また栄養ドリンクにもアルコールが含まれているものがあるので飲みすぎれば要注意です。

= お酒と上手につきあうための5か条 =

次の5か条を守ることがお酒と長くつきあうための秘訣です。

自分のペースでゆっくり飲む

たばこや薬と一緒に飲まない



家族や仲間と楽しく飲む



週に2日は「休肝日」を

夜10時以降は飲まない



◆今年の健診結果から

今年度の地区住民健診の結果をみると、男性の40歳から55歳の「異常あり」の割合が最も多くなっています。肝臓機能の「異常あり」の人の中で、飲酒の習慣がある人が7割で、男性では9割と高くなります。飲酒の量が適量以上の人は全体で6割、男性では8割となっています。お酒は適量を守り、上手につきあいましょう。