

かわら版

第264号



Quality of Life
日本予防医学協会
2021.11発行

できていますか？ (×) 酔い (○) 良い お付き合い

良い付き合いや友好関係を築く時には、相手をよく知るというところが大切ですね。お酒との付き合いもまた然りです。新型コロナウイルス感染症の拡大から、お家でお酒を楽しむ時間が増えた！という方もいらっしゃるかもしれませんが、お酒のことをしっかりと理解し、健康的な良い付き合い方を考えてみませんか？



★飲んでくれるアルコール量、あなたはどれくらい？★

酒類とは、アルコール分一度以上の飲料を指します。
〔薄めてアルコール分一度以上の飲料とすることができると、または溶解してアルコール分一度以上の飲料とすることができるとするものを含む〕
〔酒税法第 一 条 第一項〕

お酒には製法や原料も様々で、アルコールの度数も色々あります。健康という視点で考えた時にポイントとなるのは、飲んでくれるお酒の量ではなく、飲んでいる「アルコールの量」です。そこですは、ご自身の日々飲まれている「純アルコール量」を調べてみましょう！

純アルコール量 ≡ 酒の量 (ml) × 度数 (%) × 比重 (0.8) 例 五五%のビール 中ビンまたはロング缶 (本五〇〇ml) 五〇〇ml × 0.5 × 0.8 = 二〇〇g

★適切な飲酒量ってどのくらい？★

厚生労働省の示す指標では、節度ある適度な飲酒は一日平均の純アルコール量で「二〇g程度」です。

一方、アルコールの代謝能力が低いとされている女性や高齢者、飲酒後に顔面紅潮・動悸・頭痛などのフラッシング反応を起こす人は、半分の「一〇g程度」が推奨されています。では、アルコールの摂取量が多すぎた場合、体や心にとんな影響があるのでしょうか？一部ですが書き出してみました。アルコールは全身に影響があることが分かっていただけかと思えます。

肝臓	脂肪肝、肝炎、肝硬変、肝がん
膵臓	膵炎、糖尿病
循環器	高血圧、脂質異常症、冠血管疾患、心不全、脳梗塞
脳	脳委縮、認知症
が	口腔、咽頭、喉頭、食道、肝臓、大腸、乳房
メンタル	うつ病、アルコール依存症
その他	メタボリックシンドローム、痛風

★ここが肝！ お酒の代謝に注目★

《吸収》

アルコールは胃や小腸で「消化を受けることなく吸収」されます。全般的に吸収は早く、飲酒後一〜二時間でほぼ吸収されます。手術等で胃が切除されている場合や、空腹時に飲酒をするなど、アルコールが胃を素通りして小腸に流れ込みます。胃よりも小腸のほうが吸収が速いため、血中濃度の上昇がさらに速くなるといわれています。

《分解》

胃・小腸から吸収されたアルコールの大部分は肝臓で分解されます。肝臓は様々な代謝を担っている体にとつて重要な臓器。まさに「肝」なのです。多量のお酒を休肝日なく毎日飲んでいると、脂肪肝や肝炎、肝硬変をきたすことに。肝臓は「沈黙の臓器」とも呼ばれています。症状が出てからではすでに手遅れという場合もあります。なお、アルコールは分解の過程でアセトアルデヒド→酢酸となります。このアセトアルデヒドの分解に必要な2型アルコールデヒド脱水素酵素は、遺伝的に3タイプがあります。

- ① 普通に働くタイプ (活性型)
- ② 活性型に比べて分解が非常に遅いタイプ (低活性型)
- ③ 全く働かないタイプ (非活性型)

日本人の約半数は②や③の働きの弱いタイプと言われ、飲酒後、血液中のアセトアルデヒドの濃度が上がることで、フラッシング反応を引き起こします。このような方は、アルコールの分解が遅く、がんや様々な臓器障害を起こしやすいといわれています。

★お酒と脳との深い関係性★

「酔う」ということと脳中枢神経には深い関係があります。アルコールの血中濃度が低いと気持ち悪さを引き起こす。会話を増やすなどの効果があると考えられています。

一方、ある程度の濃度を越えると鎮静効果の方が強くなり、小脳の機能が低下します。すると、呂律が回らない・まっすぐ歩けないといった運動機能の障害が現れます。さらに濃度が高まると意識障害を起こして死に至ることも。フラッシング反応を示さない人でも、すぐに酔ってしまう人もいます。これは脳のアルコールに対する感受性の違いによるものと言われています。

また、飲酒を続けるとお酒に強くなります。その多くは脳の神経細胞が機能変化を起こし感受性が下がる「耐性」がつくからと考えられています。感受性が低く飲み始めからお酒に強い人はアルコール依存症リスクが高いともいわれています。

★お酒との「良い」お付き合いの方法★

アルコール量は一旦二〇g以下
女性・高齢者・フラッシング反応が起きる人は一〇g以下

お酒は食事と一緒にゆっくり楽しもう

寝酒は極力控えて

アルコールは寝つきは良くますが、夜中に目覚めてその後なかなか眠れなくなり、睡眠の質を下げてしまいます。

週に二日は休肝日を！

薬の治療中、妊娠・授乳中は飲まない

アルコールは薬の効果を増強したり、逆に弱めたりします。また、妊娠中や授乳中は赤ちゃんの成長を妨げてしまう場合も。

入浴・運動・仕事前も飲まない

飲酒後の入浴や運動は、血圧の変動を大きくしたり不整脈のリスクが事故やケガ予防の観点からも控えます。

定期的に健康のチェックを！

健康診断やがん検診をしっかりと受けるようにしましょう。飲酒量が明らかに多い、飲み方が気になる、もしかして依存症？ 気になる方は以下のテストでチェックしてみましょう。

厚生労働省 eヘルスネット
新入里浜式アルコール症スクリーニングテスト「新KAST」
<https://www.healthnet.mhlw.go.jp/information/dictionary/alcohol/qa-026.html>

★最後に・・・★

お酒は、一日の終わりにリラクゼーションできたり、食事や会話を楽しむ時間をもたらしてくれることがあります。

だからと言って、たくさん量を毎日飲むこととは、デメリットやリスクを伴います。お酒を知り、お酒に吞まされず、心や体にとつて、良いお付き合いをしていくことが大切です。

クリスマスやお正月など、季節ごとのイベントも増える時期。お酒と長く良い付き合いができるよう、いま一度振り返ってみてくださいね。【一】

今回の記事は次の資料を引用・参考して作成いたしました。
【厚生労働省「eヘルスネット」】 (閲覧日 2021年10月18日)

- アルコールとがん検診
<https://www.creativethink.nih.gov/jp/information/alcohol/summary/a-01.html>
- アルコールと認知症
<https://www.creativethink.nih.gov/jp/information/alcohol/summary/a-02.html>
- アルコールと肥満
<https://www.creativethink.nih.gov/jp/information/alcohol/summary/a-03.html>
- アルコールと肝臓病
<https://www.creativethink.nih.gov/jp/information/alcohol/summary/a-04.html>
- アルコールと膵臓病
<https://www.creativethink.nih.gov/jp/information/alcohol/summary/a-05.html>
- アルコールと循環器病
<https://www.creativethink.nih.gov/jp/information/alcohol/summary/a-06.html>
- アルコールとがん
<https://www.creativethink.nih.gov/jp/information/alcohol/summary/a-07.html>
- アルコールとメンタル
<https://www.creativethink.nih.gov/jp/information/alcohol/summary/a-08.html>
- アルコールと依存症
<https://www.creativethink.nih.gov/jp/information/alcohol/summary/a-09.html>
- アルコールと痛風
<https://www.creativethink.nih.gov/jp/information/alcohol/summary/a-10.html>
- アルコールとメタボリックシンドローム
<https://www.creativethink.nih.gov/jp/information/alcohol/summary/a-11.html>
- アルコールと乳がん
<https://www.creativethink.nih.gov/jp/information/alcohol/summary/a-12.html>



毎月タイムリーでホットな情報を無料のメールマガジンにて発信しています。

健康づくりかわら版

検索



運転時でも NO アルコール！

