食と健康だより

２０２０年（令和２年）１月号

毎月月末日発行
（発行元）
医療法人社団吉徳会あさぎり病院
診療部　栄養管理室

～　適正飲酒を心掛けましょう　～

年末年始はいかがお過ごしでしたでしょうか？忘年会に新年会、親戚との集まり、旧友との飲み会…など、楽しく過ごされた方も多いことでしょう。そんな一時につきものなのが【お酒】。飲み始めるとついつい飲み過ぎてしまうなんて方も多いですよね。今回はお酒との上手な付き合い方についてお話していきます。

■そもそも『酔う』とはどういうこと？

お酒を飲むと、アルコールは胃と小腸から吸収され、主に肝臓で分解されます。分解されるまでの過程でアルコールは血液中に溶け込みますが、アルコールが血液を介して脳に運ばれ、脳が麻痺した状態のことを『酔う』と言います。お酒の吸収は全般的に速く、吸収と共に分解もされていきますが、「お酒に強い人」はアルコールの分解が速い人、「お酒に弱い人」はアルコールの分解が遅い人とされています。

■アルコールの分解速度の違いは？

アルコールの分解速度には個人差がありますが、次の①～③が大きく関わっています。

①肝臓の大きさ…前述でアルコールは主に肝臓で分解されるとお伝えしました。そのため、肝臓の大きい方ほどアルコールの分解速度は速くなります。一般的に男性の方が女性よりお酒に強い方が多いのはこのためです。

②遺伝…アルコールは分解される過程で多くの酵素を必要としますが、酵素の活性タイプ（活性型・非活性型）には遺伝が影響しています。親がお酒に強い方は自身も強い傾向にある、或いはその逆も然りですが、実感のある方も多いのではないでしょうか。

③年齢…アルコールの分解速度は中年の方に比べて、年少者や高齢者で遅い事が知られています。

また、補足ですが、飲酒を続けるとお酒に強くなります。飲酒を続けることでアルコールの分解速度が速くなる影響もありますが、多くは脳の神経細胞が変化し、アルコールに対する感受性が下がるためと言われています。

■お酒との上手な付き合い方は？

①適正飲酒量を把握しましょう。

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純アルコール量で20ｇ程度の飲酒とされています（下図参照）。女性や高齢者、赤型体質の方（少量の飲酒で顔が赤くなる体質のこと）はこれよりも少ない飲酒量を推奨しています。

②たまにの飲酒も大酒は避けましょう。

飲む頻度の少ない方でも、一度に大量に飲酒すると肝臓に負担が掛かるのは勿論、事故や依存に繋がる可能性があります。

③食事と一緒にゆっくり飲みましょう。

空腹時の飲酒はアルコールの血中濃度を一気に上げるため、悪酔いや急性アルコール中毒の引き金になります。

③寝酒は極力控えましょう。

寝酒（睡眠を助けるための飲酒）は睡眠を浅くし、健康的な生活の妨げになります。

④週二日は休肝日を設けましょう。

連日の飲酒で肝臓に掛かる負担は大きいものです。週二日は休肝日を設け、肝臓を休ませてあげましょう。

☆健康を守り、お酒を長く楽しむには適正飲酒が大切です。お酒をよく飲まれる方は自身の飲み方について、今一度振り返ってみましょう。

（担当＝管理栄養士　太田　侑里）

◆ ◇ ◆　“適正”な飲酒量を知っておきましょう　◆ ◇ ◆

★厚生労働省は、「１日平均純アルコールで約 20g 程度」を節度ある適度な飲酒としています。
以下の量を目安として、常日頃からの飲酒量を見直してみましょう。

ビール	酎ハイ	焼酎	日本酒	ワイン	ウイスキー
500ml（中瓶・ロング缶１本）	350ml 缶１本	70ml（約 1/3 合）	160ml（1 合弱）	200ml（ﾜｲﾝｸﾞﾗｽ約 1.5 杯）	60ml（ｼﾝｸﾞﾙ２杯）

ちなみに…
左図の量（例：ビールロング缶１本）を飲酒した際の分解にかかる時間は、個人差はあるものの、おおむね「男性は４時間、女性は５時間」と言われています。飲酒後３～４時間でお酒が抜けることはそうありませんので気を付けましょう。

★「食と健康だより」は、外来待合テレビ下、健診科入口に常置しております。拡大版もご用意しております。