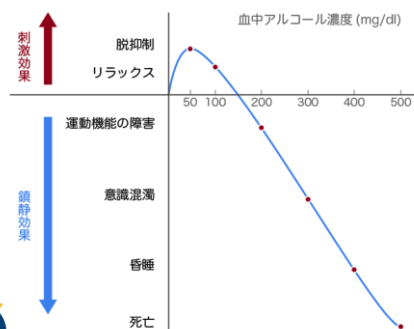


お酒と健康

○アルコールの作用

少量であれば、気分をリラックスさせ、会話を楽しむなどの効果がありますが、血中アルコール濃度が上がるにつれ脳の神経細胞に作用して麻痺させた状態（酔った状態）になるため、さまざまな症状が現れます。

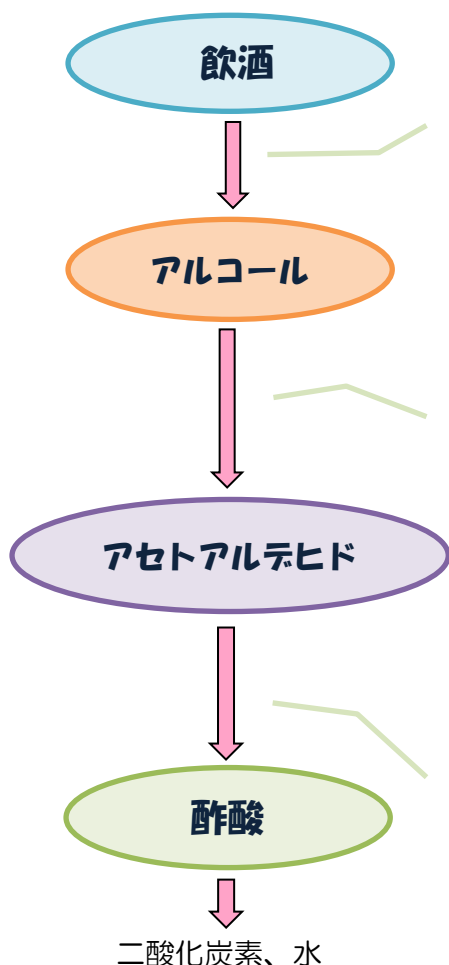
特に、ろれつが回らない、千鳥足になる、眠ってしまうなどの症状は、アルコールが小脳まで**麻痺させている状態**です。アルコールは度を越えず、適度に楽しむことが大切です。



e-ヘルスネット アルコールの作用 より引用



○アルコールの吸収・分解



<① 吸収>

口から食道を通り、胃・小腸へ。食物のように消化されることがなくすぐに吸収されるため、飲酒後1～2時間で血液中へ。空腹時に飲むとさらに速くなる。

<② 分解1>

吸収されたアルコールは血液中に入り、肝臓へ運ばれる。処理しきれないアルコールは再び血液とともに全身へ。脳へ運ばれることで、麻痺作用が生じる。若者、中高年ではアルコール分解に時間がかかるため、飲みすぎないように注意しましょう！



ビールロング缶 1本 500ml（アルコール量 20g）を分解するのにかかる時間は、性別や体格などで個人差はあるが、**男性で約 4 時間**（女性は 5 時間）といわれている。

<③ 分解2>

アセトアルデヒドは有毒。悪酔い、顔面紅潮、頭痛、動悸（フラッシング反応）の原因物質。アセトアルデヒドを分解する酵素（ALDH2）の活性が普通に働くタイプ、活性が低く分解に時間がかかる（低活性）タイプ、全く働かない（不活性）タイプがあり、日本人は半数近くが低活性・不活性といわれている。

「お酒に強い」「お酒に弱い」は、ALDH2 活性の違いによるもので、強い人は③の分解は速いが、②の分解には差はない（血中アルコールが速くなくなるわけではない）。

○体への影響

少量のアルコールは動脈硬化のリスクを減らす・HDL コレステロールが増えるなどの効果もありますが、よい効果はほんの一部であり、**多くの疾患では飲酒量が増えるほどリスクが上がります**（がん、肝臓病、急性膵炎、痛風、認知症、メタボリックシンドロームなど）。適量を守って飲酒することが大切です。また、アルコールは**睡眠の質を下げる**（特に後半部分）ことがわかっています。寝つきは良くても夜中に目覚め、眠れないという現象が起こります。

〇お酒の適量

厚生労働省は「健康日本 21」の中で節度ある適度な飲酒を「1 日平均純アルコールで 20g 程度」と定義しています。

アルコールの 1 日あたりの適量の目安とカロリー（純アルコール約 20g 女性・高齢者はこの半量）

ビール	日本酒	ワイン	焼酎（25 度）	ウイスキー	缶チューハイ
					
500ml （ロング 1 缶）	180ml （1 合）	240ml （グラス 2 杯）	100ml （0.6 合）	60ml （ダブル 1 杯）	350ml （1 缶）
202kcal	196kcal	174kcal	142kcal	135kcal	182kcal

〇健康を守る飲酒ルール

1. 飲酒は 1 日純アルコール 20g 以下
2. 女性・高齢者・フラッシング反応を起こす人は少なめにする
3. たまに飲んでも大酒しない
4. 食事と一緒にゆっくりと飲む
5. 寝酒は極力控える
6. 週に 2 日は休肝日を設ける
7. 薬と一緒に飲まない
8. 入浴・運動・仕事前は飲まない
9. 妊娠・授乳中は飲まない
10. 定期的に検診を受けましょう

