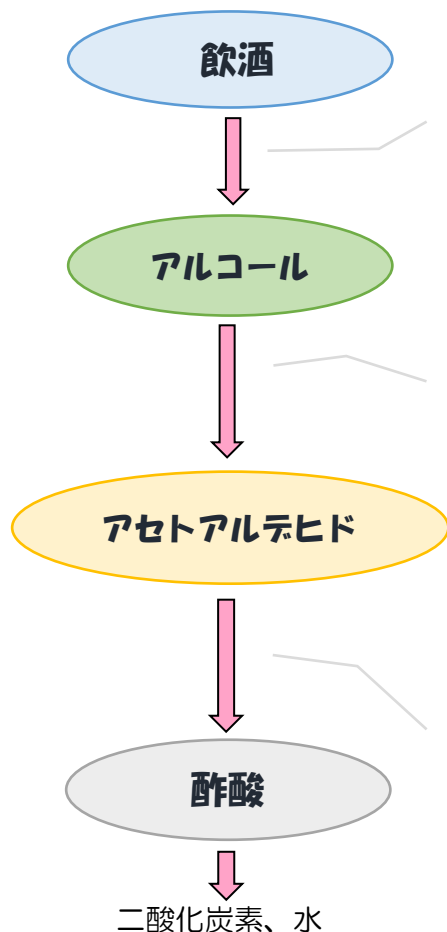


# お酒と健康

お酒は少量であれば、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、量やタイミングによっては身体に悪影響を及ぼします。アルコールについて知り、身体に優しい飲み方について考えてみませんか？

## ○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。  
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。

飲み始めから脳に達するまで  
時間差あり！  
飲みすぎ注意！！

### <② 分解 1>

吸収されたアルコールは血液中に入り、肝臓へ。  
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（鎮静作用）が生じる。

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男性で約 4 時間（女性は 5 時間）。

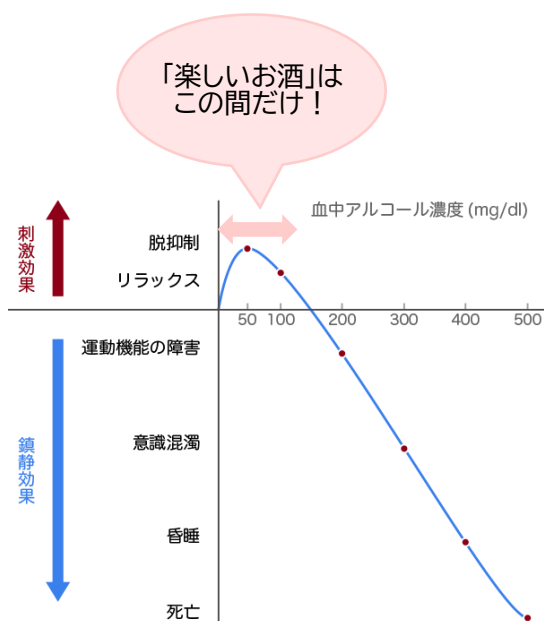
### <③ 分解 2>

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）。

## ○アルコールを飲むと眠くなる？

- ✧ 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した状態（酔った状態）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（鎮静作用）。「睡眠」ではなく、「脳が麻痺」しているので、しばらくすると麻痺がとれて覚醒します（中途覚醒）。睡眠の質も低下することが知られています。
- ✧ 身体に耐性ができるため、眠るためにはだんだん量が増えるという悪循環に陥る場合も。

寝つきのためにお酒を飲むのは避けましょう。



e-ヘルスネット アルコールの作用 より引用

## ○楽しめるお酒の量

飲み始めてから時間差で吸収されるため、「鎮静作用」の症状が出始めてからセーブしても遅い！  
飲む量だけでなく度数も重要（アルコール度数が高ければアルコール摂取量は多くなる）。下記を参考に無理なく楽しめるお酒の量を心得ましょう。

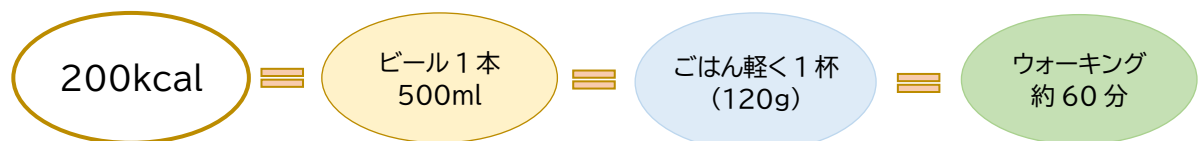
**アルコールの 1 日あたりの適量の目安とカロリー**（純アルコール約 20g 女性・高齢者はこの半量）

| ビール                                                                                  | 日本酒                                                                                   | ワイン                                                                                   | 焼酎                                                                                    | ウイスキー                                                                                   | 缶チューハイ                                                                                 |
|--------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------|
|  5% |  15% |  14% |  25% |  43% |  7% |
| 500ml<br>(ロング 1 缶)                                                                   | 180ml<br>(1 合)                                                                        | 240ml<br>(グラス 2 杯)                                                                    | 100ml<br>(0.6 合)                                                                      | 60ml<br>(ダブル 1 杯)                                                                       | 350ml<br>(1 缶)                                                                         |
| 200kcal                                                                              | 196kcal                                                                               | 175kcal                                                                               | 146kcal                                                                               | 142kcal                                                                                 | 182kcal                                                                                |

## ○お酒にまつわる注意！

### ① カロリー過多になりやすい！

アルコール 1g で約 7kcal。すなわち、アルコール度数が高くなるとカロリーも高くなる



- ・ごはん 3 杯は食べられないのに、お酒だと飲めてしまう…
- ・お酒を 3 杯飲んだからって、180 分ウォーキングはしない…
- ・お酒を飲むときは、おつまみも食べるよね…

飲みすぎ厳禁！！  
おつまみもヘルシーに！

### ② 脱水になりやすい！

アルコールは、飲み物だと油断していると…

- ・利尿作用があり飲んだ量よりも多く尿として排泄
- ・体内でのアルコール分解に水を使ってしまう

途中で水を飲む！！  
お酒は飲みすぎない！

### ③ アルコールと薬は一緒に飲んでダメ！

- ・アルコールと薬を一緒に飲むと、薬の種類によっては薬の効果が弱まったり効きすぎたりする
- ・副作用が強く出る場合もあるので、一緒のタイミングで飲むのは NG

## ○最後に

あなたがお酒を飲む目的は？ 一度考えてみよう

- ・楽しみ ・解放 ・リラックス のためならば、始めの 1 杯が体内に回ってくれば十分効果あり
- 飲めば飲むほど楽しいわけではないと心得よう

【引用・参考サイト】

e-ヘルスネット「飲酒」<https://kenet.mhlw.go.jp/information/information/alcohol>  
公益社団法人アルコール健康医学協会 <https://www.arukenkyo.or.jp/health/base/index.html>