

## 衛生委員会だより ～アルコール編～



お酒は体に対してさまざまな作用を引き起こしますが、これらはお酒の成分である「アルコール」が原因です。飲酒の量が適量であればストレス解消などの良い面もありますが、過量になると、身体的にも心理的にも社会的にも悪影響をおよぼすことにつながります。

### Q お酒を飲みすぎるとどんな病気になるの？

A お酒を飲みすぎることによって、急性アルコール中毒、肝臓病や心臓病など様々な病気を引き起こします。以下、多量の飲酒によって生じる病気の一部を挙げています。

脳…急性アルコール中毒、アルコール依存症、アルコール性認知症	心臓…心筋症、不整脈	
食道…食道炎、食道がん、食道静脈瘤	胃…胃炎、胃潰瘍	腸…下痢
肝臓…脂肪肝、アルコール性肝炎、肝硬変	膵臓…急性膵炎、慢性膵炎	
代謝…糖尿病、脂質異常症、高血圧、高尿酸血症、痛風	神経…末梢神経障害	
貧血…大球性高色素性貧血	性器…性機能障害	

### Q お酒の適量はどのくらい？

#### A 適量の例



ビール 500ml 5%



チューハイ 350ml 7%



ワイン 180ml 14%



日本酒 180ml 15%



焼酎 100ml 25%

～アルコール量の計算式～

お酒の量(ml) × [アルコール度数(%) ÷ 100] × 0.8

(例) ビール中瓶 1本 500 × [5 ÷ 100] × 0.8 = 20

アルコールを飲む適量の目安とされるお酒の1単位とは、純アルコールに換算して約20gです。上記の絵の量がこの適量の目安となります。性別や体重などの個人差や環境によっても異なりますが、この量がほろ酔い気分になる程度の目安であり「適量」であると覚えておくと良いでしょう。

※一般的に女性は男性に比べてアルコール分解速度が遅いことや臓器障害を起こしやすいことから、女性はこの半量程度が適量とされています。

## Q どんなお酒の飲み方が良いの？



A お酒を飲む際に注意する点について、4つお伝えします。

これらに気を付けることで二日酔いを防いだり、健康に配慮したりした飲み方につながります。

### あらかじめ量を決めて飲酒する

飲む量をあらかじめ決めておくことで、過度な飲酒を避けることにもつながると言われています。

イベントなどで飲む際も何をどのぐらい飲むか、事前に決めておくことも大切です。

### 飲酒前や飲酒中に食事をする

血中のアルコール濃度を上げにくくし、お酒に酔いにくくする効果があります。お酒のおつまみには枝豆や豆腐などがオススメです。どちらにもアルコールの分解能力を高める成分が含まれています。

### 強いお酒は薄めて飲む

ウイスキーや焼酎など、アルコール度数の高いお酒は、酔いが回りやすく、肝臓への負担も高まります。水などで薄めて、ゆったりとしたペースで飲みましょう。

### 一週間のうち飲酒しない日をつくる

毎日飲酒を続けた場合、アルコール依存症の発症につながる可能性があります。肝臓への負担を減らすためにも、週に2日は休肝日をつくるようにしましょう。

## 💡 お酒に関する豆知識

### Q お酒を飲むとなぜ酔うの？

A 口から入ったアルコールは胃や小腸から吸収されて、血液に入り、全身にいきわたります。その際、血液に入ったアルコールが循環されて脳にも到達します。すると、アルコールが脳の神経細胞に作用し、麻痺させます。その結果、酔った状態になります。

### Q 酔いがさめるまでの時間はどのぐらい？

A 体重約 60 kg の人が 1 単位のお酒を 30 分以内に飲んだ場合、アルコールは約 3～4 時間体内にとどまります。2 単位の場合ではアルコールが体内から消失するまで、約 6～7 時間かかります。ただし、これには個人差があるため、体質的にお酒に弱い人や女性はもっと長い時間がかかります。また、深夜まで飲んでいたら翌朝起床後まで体内にアルコールが残っているため、二日酔いとなってしまいます。

お酒との正しい付き合い方を知って、適度に楽しんでいきましょう★

<引用・参考>

健康に配慮した飲酒に関するガイドライン（厚生労働省）

<https://www.mhlw.go.jp/content/12200000/001211974.pdf>

お酒と健康 飲酒の基礎知識 公益社団法人アルコール健康医学協会

<https://arukenkyo.or.jp/health/base/>

考えてみよう！お酒と健康の関係 アサヒグループホールディングス

<https://www.asahibeer.co.jp/csr/tekisei/health/>

医療法人橘甲会  
マスコットキャラクター  
ラ・サンテちゃん



医療法人 橘甲会