



年末年始は忘年会や新年会などお酒を飲む機会が増えがちです。今回は、健康的なお酒との付き合い方についてお伝えします。

## 1. お酒(アルコール)の基礎と影響について知ろう

### ◆アルコールの吸収と分解

摂取されたアルコールは、胃および小腸で吸収（飲酒後の1～2時間でほぼ吸収）され、血液に溶け込んで全身へと拡散された後、肝臓へ運ばれ分解されます。



### ◆飲むと顔が赤くなる人（フラッシング反応）——アルコールの分解速度\*——

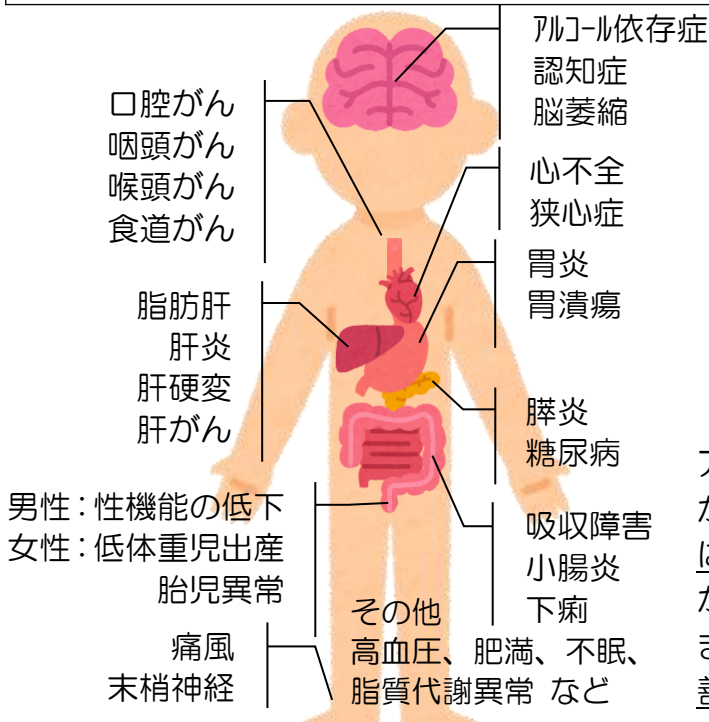
アルコールの代謝に関する酵素の働きは個人差が非常に大きく、働きが「①強いタイプ」「②弱いタイプ」「③全くないタイプ」の3つの型に分けられ、遺伝によって決められています。これは後天的に変わることはありません。日本人は元来お酒に弱い人種といわれており、日本人の半数近くが②③タイプです。特に飲むと顔が赤くなる体質の人は、アルコールの分解が遅く、がんや様々な臓器障害を起こしやすいといわれています。

\*缶ビール1本(350ml)内のアルコールが抜けるまでおよそ2～3時間といわれています(個人差あり)

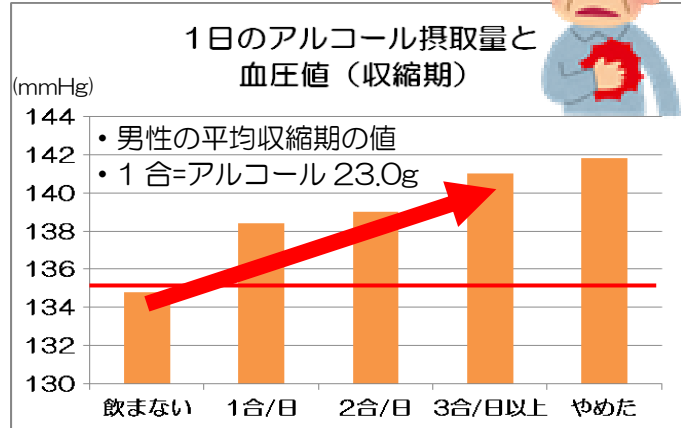
遺伝の他にも、男女差・年齢差・体格差などでも差が出てきます

### ◆アルコールによる身体への影響

アルコールが原因となる慢性的な病気



血圧との関係



アルコールは一時的に血圧を下げることもあります。長い間飲み続けると血圧を上げ、高血圧症の原因になると考えられており、多くの研究で1日の飲酒量が多いほど、血圧の平均値が上がったと報告されています。ただし、少量の飲酒は、心血管病のリスクを改善するという報告もあります。

肝臓はアルコールの影響を受けやすい臓器



アルコールの90%は肝臓で分解され、分解と一緒に肝臓で中性脂肪が作られてしまうので、お酒を飲みすぎると脂肪肝になってしまいます。初期の場合はお酒をやめればもとに戻りますが、進行して肝硬変になると残念ながら断酒しても元の健康な肝臓には戻りません。肝臓はなかなか症状が出ない臓器なので、気付いたときには、かなり進行してしまっている可能性があります。

### ◆お酒を減らすことで

- 肝機能が改善
- 血糖値が下がる
- 血圧が下がる
- 尿酸値が下がる
- 体重が減る
- 他にも色々良いことがあります



・節度ある適度な飲酒  
・週2日以上のお酒を休肝日など、良い飲酒習慣を送って健康維持！

出典：厚生労働省 HP「アルコール健康障害対策」、国立循環器病研究センター HP「循環器病情報サービス」[32] 飲酒、喫煙と循環器病  
e-ヘルスネット HP「飲酒」「アルコールの吸収と分解」、サッポロビール株式会社 HP、全国健康保険協会『ヘルシーライフサポートブック 将来のあなたも元気に』、*Hypertens Res.* 2007; 30: 663-8『The proportion of individuals with alcohol-induced hypertension among total hypertensives in a general Japanese population: NIPPON DATA90』

——女性の場合——

- ・男性と比べて肝臓が小さい
- ・女性ホルモンがアルコール分解を邪魔する
- ・体重あたりの血液量が少ない ため、**男性の半分(10g)が目安です！**

## 2. 健康的に長くおいしく飲むために

### ◆1日の適量

純アルコール量換算で1日約20g程度(男性の場合)

女性・高齢者・お酒を飲むと赤くなる人は、さらに少ない量にしましょう

1日量(純アルコール量20g)の目安

お酒の種類	ビール	ワイン	日本酒	焼酎	ウイスキー
純アルコール約20gの量	500ml (ロング缶1本)	200ml (グラス2杯弱)	180ml (1合)	100ml (カップ半分)	60ml (ダブル1杯)
アルコール度数	5%	12%	15%	25%	43%
カロリー(kcal)	200	146	200	145	150
プリン体(mg)	4.4~6.9	0.4	1.2	0.03	0.1

換算式：純アルコール量(g)=飲んだ量(ml)×[アルコール度数÷100]×0.8

### ◆おつまみの選び方

肝臓に負担をかけないためには食べながら飲むこと、また、お酒は高エネルギーのものが多いため、おつまみは脂質・食塩が控えめのものを選びエネルギーの取りすぎに注意が必要です。



大豆製品(枝豆・冷奴など)、刺身、焼魚、サラダ、酢の物、海藻類、野菜の煮物、和え物、豚肉、レバーなど(タンパク質・ビタミンの多いもの)



唐揚げ、フライドポテト、ポテトサラダ、お新香など

### ◆お酒と同じ量の水を飲む

アルコールが体内で分解される過程で、たくさんの水分が使われます。また、アルコールには利尿作用もあるため、体は脱水が進んでいます。脱水は、心臓病や脳卒中などを招くため、飲酒時は、同じ量の水を飲むようにしましょう。水を飲むと脱水だけでなく二日酔いも防げます。

### ◆お酒を飲みすぎない対処法

- まず、お腹を満たす
- 1日3時間以上飲まない
- 減酒の目標を立て、目標達成できたか確認する
- 寝酒をやめる
- ノンアルコール飲料を活用
- 周囲へ目標を宣言し協力してもらう
- 飲酒量を記載する
- 一口飲むたびにコップを置く
- 一緒にお酒を減らす仲間を見つける など
- お酒以外の楽しみを増やす
- お酒を断る方法を身につける



### 二日酔いになってしまったら・・・

二日酔いの原因は飲み過ぎです。肝臓が大量のアルコールを処理できないために起こってしまいます。二日酔いに良い療法はないため、適量を守ることが大切ですが、もしなってしまったら、下記を試してみましょう。

#### 水分

脱水状態のため、水分をしっかり取る(スポーツドリンクは吸収されやすいため好ましい)

#### 糖分・ビタミンC

アルコールの分解に役立つ糖分やビタミンCを含んだ果物等を食べるのも効果的

#### 胃腸薬

胃腸が荒れて胃痛や吐き気をもよおす場合は、胃腸薬も有効

#### 安静

代謝に必要な血液を肝臓に集めておくためにも安静に。運動やお風呂は逆効果!