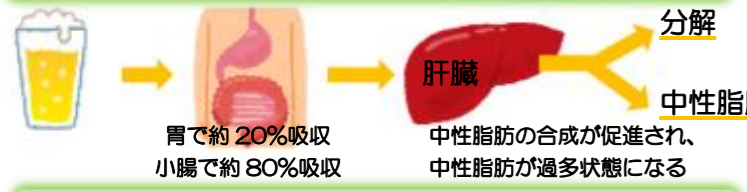


新型コロナウイルス感染防止のための政府による行動制限のない年末年始が終わり、春が訪れる頃となりました。久しぶりに集まって皆で飲まれた方も多いのではないのでしょうか。適量のお酒はわたしたちの日々の暮らしに豊かさと潤いをもたらします。一方で、不適切な飲酒によって、健康障害の原因となったり、本人や家族、社会にさまざまな問題を起こしたりすることもあります。今後も、お酒と上手に付き合っていくために、よろしければ参考になさってください。

飲んだお酒は体の中でどうなるのか



肝臓ではアルコールはアセトアルデヒドを経てアセテート（酢酸）に分解されます。アセテート（酢酸）は血液によって全身をめぐる、筋肉や脂肪組織などで水と二酸化炭素に分解されて体外に排出されます。摂取されたアルコールの2～10%が、そのままの形で呼気、尿、汗として排泄されます。

お酒を飲むとなぜ酔うのか

血液に入ったアルコールは循環されて脳に到達します。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。そして、その結果として酔った状態になります。

お酒の1単位

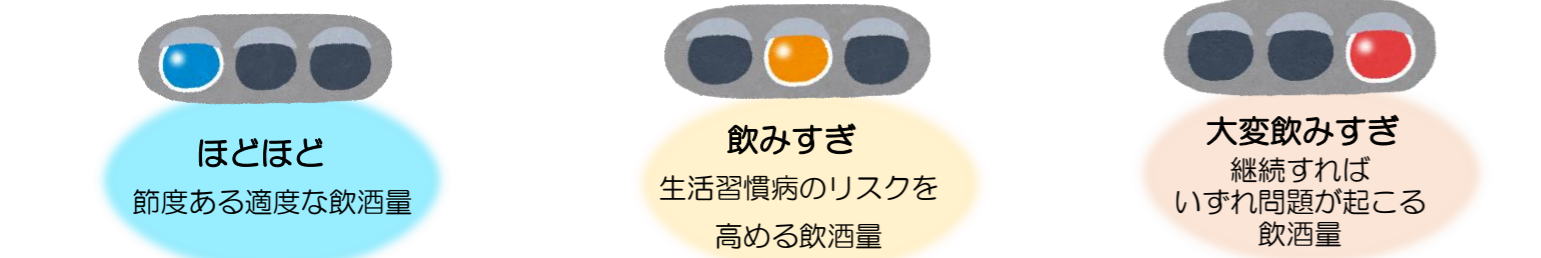
※1ドリンク=アルコール約10g

アルコール摂取量の基準とされる**お酒の1単位とは、純アルコールに換算して20g（=2ドリンク）**です。この1単位を各種アルコール飲料に換算すると、ビールは中ビン1本（500ml）、日本酒は1合（180ml）、ワインはグラス2杯（240ml）、焼酎は0.6合（110ml）、ウイスキーはダブル1杯（60ml）、缶チューハイは1缶（350ml）が目安となります。

ビール中ビン 500ml 197Kcal	日本酒 180ml 192kcal	ワイン グラス2杯 240ml 163kcal	焼酎 0.6合 100ml 140kcal	ウイスキー ダブル1杯 60ml 134kcal	缶チューハイ 350ml 179kcal

節度ある飲酒量

アルコールの影響は、体重、性別、体質によって異なるなど個人差が大きく、血中濃度のピークは飲酒後15分～2時間後に現れることが一般的（量が多いほどピークは遅れる傾向）です。



男性	ビール 500ml 缶 1本まで	男性	ビール 500ml 缶 2本以上	男性	ビール 500ml 缶 3本以上
女性・高齢者 飲むと赤くなる人	ビール 500ml 缶 0.5本まで	女性・高齢者 飲むと赤くなる人	ビール 500ml 缶 1本以上	女性・高齢者 飲むと赤くなる人	ビール 500ml 缶 1.5本以上

アルコールが体内から消える推奨時間（あくまでも目安です）  
 ビール 500ml 5時間      ビール 500ml 2本 10時間      ビール 500ml 3本以上 20時間以上

お酒の理想のつまみ

お酒を飲む直前に、牛乳やヨーグルトをとると、胃の粘膜を保護し、急速なアルコールの吸収を抑えるので悪酔いを防げるといわれています。

**良いつまみ**  
 タウリンが豊富で肝臓の解毒作用を強め、肝臓を守ります。  
 肝機能を高める良質なたんぱく質が豊富です。  
 アルコールを分解するときに必要なビタミンB1が豊富です。

さざえ	帆立貝	マグロの血合い	あさり	豆腐	チーズ	鮭	落花生	えんどう豆

※マグロの血合いとは、魚の腹と背の身の間にある赤黒い部分のことです。

**悪いつまみ**  
 肝臓でアルコールを分解するとき、脂肪の合成を進める酵素が発生しますが、お酒を飲みながら脂肪を摂りすぎると、さらに肝臓での脂肪の合成が進み、脂肪肝を招きます。フライドポテト 唐揚げ

「AUDIT」であなたの飲酒習慣テスト

質問は10項目です。選択肢から最も近い回答を1つ選んで各点数を合計してみてください。

1	アルコール含有飲料をどのくらい飲みますか。	0点 飲まない 1点 1か月に1回以下 2点 1か月に2～4回 3点 1週間に2～3回 4点 1週間に4回以上
2	飲酒をするときには通常どのくらいの量を飲みますか。	0点 0～2ドリンク 1点 3～4ドリンク 2点 5～6ドリンク 3点 7～9ドリンク 4点 10ドリンク以上
3	1回に6ドリンク（純アルコール60g）以上飲酒することがどのくらいの頻度でありますか。	質問3～8の点数換算 0点 ない 1点 1か月に1度未満 2点 1か月に1度 3点 1週に1度 4点 毎日あるいはほとんど毎日
4	過去1年間に、飲み始めると止められなかった事がどのくらいの頻度でありましたか。	
5	過去1年間に、普通だと思えることを飲酒していたためにできなかったことがどのくらいの頻度でありましたか。	
6	過去1年間に、深酒の後体調不良を整えるために、朝迎え酒をせねばならなかったことがどのくらいの頻度でありましたか。	
7	過去1年間に、飲酒後罪悪感や自責の念にかられたことが、どのくらいの頻度でありましたか。	質問9～10の点数換算 0点 ない 2点 あるが過去1年にはなし 3点 過去1年間にあり
8	過去1年間に、飲酒のため前夜の出来事を思い出せなかった事がどのくらいの頻度でありましたか。	
9	飲酒のせいで、自分自身か他の誰かがケガをしたことがありますか。	
10	肉親や親せき、友人、医師、あるいは他の健康管理にたずさわる人が、あなたの飲酒について心配したり、飲酒量を減らすように勧めたりしたことがありますか。	

正飲酒の10か条

「正しいお酒の飲み方」＝「適正飲酒」とはどのようなことでしょうか。それをわかりやすく簡潔に整理したものが「適正飲酒の10か条」です。

1. 談笑し 楽しく飲むのが基本です
2. 食べながら 適量範囲でゆっくりと
3. 強い酒 薄めて飲むのがオススメです
4. つくろうよ 週に二日は休肝日
5. やめようよ きりなく長い飲み続け
6. 許さない 他人（ひと）への無理強い・イッキ飲み
7. アルコール 薬と一緒に危険です
8. 飲まないで 妊娠中と授乳期は
9. 飲酒後の運動・入浴 要注意
10. 肝臓など 定期健診を忘れずに

あなたの合計点は  点

判定結果

0～7点 問題飲酒はないと思われます。今のままお酒と上手に付き合ってください。

8～14点 問題飲酒はありますが依存症には至りません。目標を立てて節酒に取り組みましょう。

15点以上 アルコール依存症の疑いがあります。精神保健福祉センターなど専門の医療機関に相談をしてみましょう。

<参考・引用文献>  
 ヘルス・クラフィックマガジン vol.42 「飲みすぎ」  
 公益社団法人アルコール健康医学協会 適正飲酒の10か条  
 厚生労働省 e-ヘルスネット 飲酒