

「酒に適量はなく、飲む量が増えるにつれて病気のリスクも上がる」というのが最新のデータです。飲まないに越したことはありません。

多くの動物はアルコールを受けつけません。アルコールを分解する酵素は、突然、1,200万年まえに我々の祖先に出現したそうです。落ちた果実などで発酵したものを食べられるようになり、それがゴリラ、チンパンジー、そして人間といった一部の類人猿にだけ受け継がれ、生き延びることができたらしいのです。

酒のアルコール含有量： $\text{アルコール含有量 (g)} = \text{お酒の量 (mL)} \times \text{お酒の度数 (\%)} \times 0.8$ (アルコールの比重) です。例えば、ビール 500mL、度数 5%のものであれば、 $500\text{mL} \times 0.05 \times 0.8 = 20$ なので、アルコール含有量は 20g です。20g が飲酒量の目安です [表]。

アルコールの抜ける時間： アルコールが体内で分解される速さは、成人男性では 1 時間あたり 5g 程度です。成人女性ではその 5~6 割です。日本酒を 1 合飲むとアルコールが抜けるまで 4 時間程度かかるのです。

これは条件によって違います。

①男性の方が（女性は体格の違いと女性ホルモンの影響で、アルコールの分解速度が遅い）

②中年は、未成年者・高齢者よりも

③身体が大きい人の方が

④食後の方が

⑤顔が赤くならない人の方が

⑥睡眠時より起きている時の方が、それぞれ分解が速いとされています。

アルコールの分解される仕組み： 飲まれたアルコールの 90%が肝臓で処理されます。アルコールはまず肝臓内でのアルコール脱水素酵素により分解され、有害なアセトアルデヒドになります。アセトアルデヒドは、肝臓内のアルデヒド脱水素酵素により、無害な酢酸へと分解されます。酢酸は水と二酸化炭素に分解され、汗や尿、呼気中に排出されます。

アセトアルデヒドは極めて毒性が強く、顔面や身体の紅潮、頭痛、吐き気、頻脈などの不快な症状を引き起こし、発癌性も高い物質です。

飲酒は口腔・咽頭・喉頭・食道・肝臓・大腸などの癌や女性の乳癌の原因となるとされています。

アセトアルデヒドを分解する酵素は、日本人の約 3 分の 1 の人で活性が低く、また 7% の人は働きが全くありません。

このお酒に弱いという体質は日本人や中国人などに特有のものです。

飲酒後の入浴は厳禁： 入浴で汗をかくと血中アルコール濃度は高くなります。血管が拡張して肝臓に血液を集めにくくなり、分解が遅くなります。アルコールの利尿作用で体内は水分不足となります。

空腹では飲酒しない： 飲酒の前には何か食べましょう。オリーブオイルやチーズなど脂肪分の多いものが、胃腸の粘膜を保護します。飲酒のペースを落とすためにも、食べながら飲むことが大切です。お酒の合間に水を時々飲むことで飲みすぎや悪酔いを防ぎ、脱水が予防できます。

アルコールパッチテスト： 久里浜医療センター・樋口進先生が考案された、アルコールに対する強さを知る方法です。薬剤の付いていないパッドつき絆創膏に 70%消毒用エタノールを滴下して、上腕内側に 7 分間貼りつけます。水をしみこませた絆創膏も比較のために貼ります。はがして 10 分後、エタノールが触れていた皮膚が赤くなっていれば、アルコールに弱い体質です。はがした直後から赤くなっている人は、アルコールにとっても弱いので飲酒を避けましょう。あくまでも目安ですが、ご自身のアルコールに対する強さを知って、お酒を楽しみましょう。

飲酒の心得： 最近は家飲みをする方が多いと思います。飲み始める時間を早くしないこと、そして飲む量を決めておきましょう。お酒以外に、散歩で日光を浴びたり、読書や会話を楽しみましょう。

依存症が疑われるときには、「精神保健福祉センター」に相談して下さい。何よりあなたの大切な脳を守って下さい。

(書籍『小象の 元気！で行こう』第48話より)

自習室48の表 節度あるお酒の量

種類	目安	代表的な度数*	純アルコール量
ビール・発泡酒	中瓶 1 本(500mL)	5%	20g
酎ハイ	1 缶 (500mL)	5%	20g
ワイン	2 杯 (200mL)	12%	19g
日本酒	1 合 (180mL)	15%	22g
焼	0.5 合 (90mL)	35%	25g
ウイスキー	ダブル 1 杯 (60mL)	40%	19g

*: 実際には製品により異なります。

◎アルコール含有量 (g) = お酒の量 (mL) × お酒の度数 (%) × 0.8

0.8 は、アルコールの比重

◎人が 1 時間に処理できるアルコールは 5 g 程度