



# 健康づくり支援室だより



## お酒は楽しく節度を守って



2017年 冬号

冬から春にかけてはイベントが多くお酒を飲む機会が増える季節ですね。厚生労働省は『健康日本21』のなかで、

『**節度ある適度な飲酒は純アルコールで20グラム程度**』と定義しています。純アルコールで20グラムとはどのくらいでしょうか。

お酒の缶や瓶のラベルには、アルコール度数が表示されています。さらにアルコールの比重を考慮すると以下の計算式で

純アルコールの量を算出することができます。

$$\text{純アルコール量 (g)} = \frac{\text{お酒の量 (ml)} \times \text{お酒の度数 (\%)} \times 0.8 \text{ (アルコールの比重)}}{100}$$

最近のストロング系の缶チューハイ350mlの純アルコール量は、7%で19.6g、8%で22.4g、9%で25.2g

となります。

WHO（世界保健機構）では、1ドリンク=純アルコール10gという基準量が提案され、使用されています。

## アルコールの吸収と分解



アルコールは他の食品とは異なり、消化を受けることなく約20%は胃から、残りの80%が小腸上部から吸収され、血中濃度のピークは、30分～2時間後に現れます。アルコールの分解速度は、体重1kgあたり0.1gとされていますが、年齢・性別・体格・体質など、個人差が非常に大きいと言われています。

アルコール度数5%のビール500mlには、20gのアルコールが含まれています



ビール500mlを分解するには健康的な成人男性、体重70kgの人で約3時間かかります



## お酒に強いor弱い

お酒を飲んで、顔面紅潮、吐き気、動機、眠気、頭痛などの

『フラッシング反応』が強くなる場合は、

お酒に弱い・体質的に合わない証拠です。

この体質の人をフラッシャーと呼びます。

フラッシャーは、飲酒を続けることで耐性が

できますが、多量飲酒を続けることで食道や咽喉の

発がんリスクが高まります。

アルコールが肝臓で分解されて生成される

毒性の強いアセトアルデヒドを分解する、

アルコール脱水素酵素（ALDH2）の働きは

活性型・非活性型・不活性型の3タイプあり、

親から受け継ぐ遺伝子の組み合わせによって

決定され、後天的に変わることはありません。

日本人の4割強の人が非活性型・不活性型にあてはまるため、

お酒にあまり強くない人種と言えます。

## 適正飲酒の10か条

公益社団法人 アルコール健康医学協会は

『適正飲酒の10か条』を提唱しています。

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 おすすめです
4. つくろうよ 週に2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 ひと（他人）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 定期検査忘れずに

公益社団法人アルコール健康医学協会 HPより

ご自身の体質や体調を考慮して、適量のお酒を楽しみましょう

