

# アルコールの知識10ヶ条

お酒は、心身の疲れを癒し人間関係を円滑にする潤滑油になったり、祝い事やパーティー等の席でなくてはならないものとして、私たちの生活に定着しています。ところが、このようなお酒の効用が認められている一方で、アルコール依存症や未成年者飲酒の増加、また、イッキ飲みによる事故や飲酒運転など問題点も指摘されています。この問題飲酒は、お酒に対する知識の不足が原因と考えられます。お酒について知っておいてほしい知識10ヶ条をまとめました。

## 1. アルコールの量‘グラム’で覚えておくとよい

お酒を「何合飲んだか」よりもお酒に含まれる「アルコールの量」を知る

ひとくちに「お酒」と言ってもその種類は多く、含まれているアルコールの量も違います。

ビール	ウイスキー	ワイン	清酒	焼酎	缶チューハイ
5%	40%	12%	15%	25%	5%

※標準的な度数です。

お酒に含まれるアルコールの量(g)は次の計算式で求めることができます。

**飲酒量(ml) × アルコール度数(%) × 0.8** ※「0.8」はアルコールの比重です

例えば、清酒1合を飲んだ場合のアルコールの量は約22gになります。



## 2. アルコールの処理能力は個人差がある

体質・体重によって異なります

飲んだアルコールは、胃や小腸で吸収され肝臓で処理されます。その能力は、お酒に弱い人では1時間に約5g、強い人で約10gとされています。

また、同量のアルコールを飲んでも、体重の重い人は血液量が多いので血中アルコール濃度は低くなり処理能力にも差がでてきます。

## 3. 酔い加減の一応の目安は？

酔い加減	アルコール量	血中アルコール濃度	飲酒量（おおよその目安）
ほろ酔い（初期）	44g	0.03~0.1%	清酒なら2合、ビールなら大瓶2本、ウイスキーならダブル2杯
ほろ酔い（極期）	66g	0.1~0.15%	清酒なら3合、ビールなら大瓶3本、ウイスキーならダブル3杯

酔いの程度は血中アルコール濃度によって判定することができます。

$$\text{血中アルコール濃度(％)} = \frac{\text{飲酒量(ml)} \times \text{アルコール濃度(％)}}{833(\text{ml}) \times \text{体重(kg)}}$$

例えば、体重65kgの人が清酒1合を飲んだ場合の血中アルコール濃度は約0.05%です。血中アルコール濃度が0.2%を超えると酩酊状態になります。

**ほろ酔い加減で切り上げましょう**

#### 4. 他人に無理強いしない！ イッキ飲みは危険！！

アルコールは肝臓で処理されアセトアルデヒドに変化します。アセトアルデヒドは、悪酔いや二日酔いの原因となる有害物質ですが、これを無害な水と炭酸ガスに分解する働きをするのがアセトアルデヒド脱水素酵素です。アセトアルデヒド脱水素酵素にはアセトアルデヒドが低濃度の時に働くⅡ型と、高濃度にならないと働かないⅠ型があり、日本人の約半数はⅡ型が先天的に弱いか欠けているといわれています。少しのお酒でも酔ってしまうこのタイプの人生まれつきの体質なのです。だから、飲めない人に無理に飲ませることは危険です。決してしてはいけません。

また、イッキ飲みは血中アルコール濃度が急上昇し「泥酔」「昏睡」の状態まで進み危険な状態を引き起こします。これが、**急性アルコール中毒**です。血中アルコール濃度が0.4%を超えると死亡する確率が高くなります。

**自分の体質と適量を認識し、ゆっくりマイペースで飲むことが最も大切です。**

#### 5. アルコールは麻酔薬である

飲むお酒の量を決めるのはアルコールの処理能力だけではありません。脳とも密接な関係があります。脳にあるアルコール受容体が、飲酒量とその処理能力の限界を超えた時「酔った」という感覚を起こさせます。この受容体が敏感な人、鈍感な人により酔い方に差がでてきます。少しのアルコールで、日頃おとなしい人がべらべら喋ったり、実行するのに抵抗のあった事が平気でできるのは、脳の働きが一部麻痺するためです。さらに飲み続けると中枢の麻痺のため、立ったり歩く事ができなくなり人格も変わってきます。ついには、意識を失い死の危険を生じます。つまり、麻酔薬の致死量と何ら変わりありません。もし、酔って動けなくなった人を介抱する場合、手足が冷たく、耳元で大声で呼んだり、頬っぺたを強く叩いても反応がない時は危険です。直ちに救急車を手配します。

#### 6. 飲むときは食べる

良質のたんぱく質とビタミンを摂る

食べた物が胃や腸の粘膜に付着して保護壁となり、アルコールの吸収がゆっくりと進み、悪酔いや二日酔いを防ぐことができます。



#### 7. 二日酔いには利尿をつける

二日酔いの朝はのどが渇きますが、これは、早くアルコールを対外に出すために体が要求しているためです。ですから水分を十分に摂り、残ったアルコールが分解されるまで時間がかかるので睡眠も十分にとりましょう。糖質やビタミンCを含んだ果物などは、アルコールの分解に役立ちます。



## 8. やけ酒はダメ！楽しいお酒を♪

お酒を飲む心得のうちで大切なことは、ゆったりとした気分で楽しく飲むことです。イライラしたりヤケ気味の時に飲むお酒は、つい適量を過ぎ、苦くて後味の悪いものです。他人に無理強いせず、自分の適量を守り、気心の合った人とお酒を楽しむことが大切です。

## 9. アルコールで生じる肝臓障害は 飲酒量の緩和と深い関わりがある

適量以上のお酒を飲み続けると脂肪肝になりやすく、それを放っておくとアルコール性肝障害を起こし、やがて肝硬変へと進んでいきます。肝硬変は、肝臓がんへと進行する場合があります。

肝臓は症状が現れにくい‘沈黙の臓器’と言われていますが、常にお酒の分解処理に追われていると悲鳴をあげ機能が悪くなります。

## 10. 1日分のアルコール量 適量の目安は・・・

アルコールの許容量は、性別・年齢・体質によってさまざまですし、その時の体調によっても違ってきますが、成人男性で「お酒に強い人」だと、清酒1～2合がおおよその適量になります。ただし、毎日の飲酒はアルコール依存症へとなりかねません。また、身体への悪影響を予防するためにも週に1～2日の休肝日をつくりましょう。

