

さやだより



今回は「お酒」について

平成30年6月号

お酒とは「アルコール度数 1.0%以上の飲物」のことを言います。

「アルコール度数 1.0%未満の飲料」は“ノンアルコール飲料”と呼ばれますが、実際には **0.9%のアルコールが含まれている“ノンアルコール飲料”**もあるので注意が必要です。

しかし現在では国内のほとんどのメーカーで「アルコール 0.00%」と表記されているものにはアルコールはほとんど含まれておらず、体に影響はありません。

薬を服用している方、車の運転をする方は「0.00%」と表記のある**ノンアルコール飲料**を選びましょう。

未成年がノンアルコール飲料を飲むとお酒に興味を持ち、飲酒のきっかけになる危険性があるため、ノンアルコールでも未成年に飲ませるのはやめましょう。



<お酒が体に与える悪影響>

一般にいうアルコールとは“エタノール”という物質です。この“エタノール”が肝臓で分解されると



“アセトアルデヒド”という物質になります。これが有害な物質で、二日酔いの原因となります。

アルコールは**胃ではゆっくり吸収され小腸では素早く吸収**されます。ですから胃を切除した人や、空腹時など胃が空っぽの状態ではアルコールが胃にとどまらず素早く小腸に流れ込むため、吸収が早くなり悪酔いの原因になってしまいます。

また、飲みすぎにより次のような悪影響がありますので、適正飲酒量を守りましょう。

肝臓病	逆流性食道炎
膵臓病	大腸ポリープ
循環器病	胃潰瘍
認知症	骨粗鬆症
発癌性	痔
不整脈の誘発	痛風
脳出血の誘発	



<お酒と薬物>

○肝臓がアルコールを分解する時に労力を使うため、薬が肝臓で分解されず**薬の効果が過剰に現れる**

- ・眠剤…幻覚・幻聴、記憶障害
- ・糖尿病薬…低血糖、吐き気、過呼吸、昏睡、食欲不振
- ・解熱鎮痛剤（アセトアミノフェン含有のタイレノール、ラックル、セデス、ナロンなど）…肝機能障害

○薬によってアルコールの分解が抑制され**急性アルコール中毒**を起こす危険がある

- ・抗がん剤
- ・抗生剤



○**血管拡張作用が増強**され低血圧や転倒を引き起こす

- ・狭心症治療薬（ニトログリセリン、一硝酸イソソルビド）

<適切なお酒の飲み方>

適正飲酒により高血圧の改善、脳梗塞の予防、食欲増進などのいい面もあります。しかしこれは「**適度な運動、バランスのとれた食事、生き生きとした健康的な生活を送っていること**」を大前提としたものです。またアルコールの適正飲酒量は**1日20グラムまで、かつ1週間で100グラムまで**とされています。



注意

これは健康成人の値です。高齢者では若い時よりも代謝は悪くなっているためこれよりも少なくあるべきです。お酒で顔が赤くなる人、アルコールパッチテストで赤くなる人はアルコールの代謝能が低いので量は少なめにしましょう。

?アルコールパッチテストって?

皮膚にアルコールをつけて、体がお酒に対してどのような反応を示すかを簡単に見る試験です。

- ① 絆創膏のガーゼに消毒用のエタノールを2, 3滴染み込ませます。
- ② 肩と肘の間の腕の内側に貼ります。
- ③ 7分後、貼った部分が赤くなっている人は「お酒が飲めない体質」です。
- ④ さらに10分後(貼ってから17分後)、この時点で赤くなった人は「お酒に弱い体質」です。

日本人の2人に1人はこの試験で赤くなるとされています。

この試験で反応が出なかったからと言って、お酒を沢山飲んでも良いという訳ではありません!



アルコール20グラムの目安

お酒の種類 (アルコール度数)	男性の 1日の適正飲酒量
ビール (5%)	500mL
日本酒 (15度)	1合 (180mL)
焼酎 (25度)	0.6合 (110mL)
ウイスキー (40度)	ダブル (60mL)
ワイン (14度)	180mL
ハイボール (7%)	350mL

女性はこの1/2から2/3量まで

<悪い飲み方>

- ◇飲む回数を減らしたとしても、1度に大量飲酒はダメ!
- ◇寝る前のお酒は睡眠の質を低下させます。
- ◇運動・お風呂・汗をかいた前後の飲酒は心臓への負担を高めるのでしてはいけません。
- ◇お酒は水分をとっているように感じますが、実際は水分を排泄させる作用が大きいです。同時にしっかり水分補給を。
- ◇炎天下での飲酒は脱水を引き起こし、脳梗塞などのリスクを上昇させます。



<適正飲酒の10か条>

- 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,つくろよう 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 定期検査を忘れずに
- (公益社団法人アルコール健康医学協会 より)

