



年末年始が近づき、職場での飲み会や家族や親戚、友人と集まって会食をする機会が増えてくる時期になってきましたね。そういった場では話が弾んで、食事やお酒も、一層美味しく感じることでしょう。しかし、健康のためには、お酒は適度にたしなむことが大切です。お酒について正しく理解し、お酒との付き合い方について考えてみましょう。

01 適正なアルコールの量

※参考：厚生労働省 健康に配慮した飲酒に関するガイドライン(案)

厚生労働省では、アルコールによる健康障害の対策の議論が進んでおり、今年10月に国内初となるガイドライン(案)が公表されました。

▶生活習慣病のリスクを高める1日当たりの純アルコール摂取量

男性：40g以上 女性：20g以上 (体質などによっては、より少ない量にすることが望ましい)

純アルコール量の求め方

純アルコール量
= アルコール濃度(%)
× 飲酒量(ml)
× **0.8**(アルコール比重)

純アルコール20g
を含むお酒

疾患の発症リスクが高くなる目安 (純アルコール量)

脳梗塞	男性：週 300g 以上 女性：週 75g 以上
高血圧	男女：少しの飲酒でも
胃がん	男性：少しの飲酒でも 女性：週 150g 以上
大腸がん	男女：週 150g 以上

ビール
500ml
(ロング缶や中瓶)
アルコール濃度**5%**

ワイン
小グラス**2杯**
(**200ml**)
アルコール濃度**12%**

日本酒
1合弱
アルコール濃度**15%**

ウイスキー
60ml(ダブル)
アルコール濃度**43%**

焼酎
100ml(コップ半分)
アルコール濃度**25%**

チューハイ
350ml缶
アルコール濃度**7%**

02 アルコールの身体への影響など

※参考：公益社団法人 アルコール健康医学協会ホームページ

▶お酒を飲むとなぜ酔うのか

血液に入ったアルコールは体内を巡って、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。その結果として酔った状態になります。

▶酔いがさめるまでにどれくらい時間がかかるのか

- 例えば、体重約60kgの人が、
- ・純アルコール量**20g**のお酒を**30分以内**に飲んだ場合
→アルコールは約3～4時間体内にとどまります。
 - ・純アルコール量**40g**の場合
→アルコールが体内から消失するまで約6～7時間かかります。



これには個人差があるため、体質的にお酒に弱い人や女性はもっと長い時間がかかります。また、深夜まで飲んでしていると翌朝起床後まで体内にアルコールが残っているため二日酔いとなってしまいます。

▶お酒の強さは個人差があります

そもそも日本人の約46%の人は生まれつき、アルコールを分解する能力が低いです。この体質は生まれつき決まっており、努力で飲めるようになることはありません。

また、女性は、男性に比べてより少ない飲酒量、より短期間(男性の半分)でアルコールの害を受けやすく、アルコール依存症や肝臓障害、すい臓障害など、アルコール性の内臓疾患になりやすい傾向があります。

この理由は、女性は男性に比べて体が小さく肝臓の大きさが小さいことや、体脂肪が男性より多く、その分の水分が少ないことから、お酒を飲んだときの血中アルコール濃度が男性よりも高くなりやすいからです。さらに、女性ホルモンにはアルコールの分解を抑える作用があるといわれています。

女性にとっての適量は、男性よりも少量であるという認識をもちましょう。

ぎふ健康推進室エックス (旧ツイッター) @kenko_gifu

清流の国ぎふ 健康・スポーツポイント事業 kenko_sports_gifu

ぎふスポ ホームページはこちら

YouTubeはこちら

「節度ある適度な飲酒」とは、**1日平均純アルコール量約20g程度**

※厚生労働省「健康日本21」より

岐阜県健康・スポーツポイント 検索

野菜たっぷりのレシピは、県の野菜ファーストインスタグラムなどで紹介中。

03 適正飲酒の10か条

※参考:公益社団法人 アルコール健康医学協会ホームページ

美味しいお酒を楽しく飲んで健康に過ごすには「正しいお酒の飲み方」、すなわち「適正飲酒」を実践することが大切です。

また、「酒は百薬の長」と言われることもあります。世界保健機関(WHO)からは、飲酒量が少ないほど健康リスクが少なくなるという報告もあり、**飲酒量(純アルコール量)をできる限り少なくすることが重要**です。

適正飲酒の10か条

- 01 談笑し 楽しく飲むのが基本です
- 02 食べながら 適量範囲でゆっくりと
- 03 強い酒 薄めて飲むのがオススメです
- 04 つくろうよ 週に2日は休肝日
- 05 やめようよ きりなく長い飲み続け
- 06 許さない 他人(ひと)への無理強い・イッキ飲み
- 07 アルコール 薬と一緒に危険です
- 08 飲まないで 妊娠中と授乳期は
- 09 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



ひとこと解説!

02 食べながら 適量範囲でゆっくりと

空腹状態でたくさんのお酒を飲むと、胃腸を強く刺激し、粘膜を荒らしてしまいます。

また、胃腸に何もないとアルコールが吸収されやすく、急激に血中アルコール濃度が上がり、さまざまな障害が起こりやすくなります。

お酒と一緒に栄養のバランスのとれたもの、特にタンパク質や脂質を含んだ食物を食べると、アルコールの吸収のペースがゆるやかになります。

食べ物によって胃が活動し、腸との間にある弁膜が閉じ、アルコールの腸への移動を遅らせることもできます。



ひとこと解説!

04 つくろうよ 週に2日は休肝日

お酒を大量に飲むと、アルコール代謝により肝臓に中性脂肪が蓄積されます。胃や腸といった消化管の粘膜も荒れてきます。

これら臓器の修復をするために、週に2日程度の休肝日を作りましょう。

ただし、気をつけたいのが、週5日続けて飲酒して2日連続で休むのではなく、2~3日飲んで1日休むという習慣をつくることです。



ひとこと解説!

09 飲酒後の運動・入浴 要注意

飲酒後は体がアルコールを分解しようとします。この時期に運動・入浴すると、血液が筋肉に分散され、内臓に血液が集められず、アルコールの代謝速度が遅くなります。

お酒を体から抜こうとして入浴することがあるかもしれませんが、これは逆効果。むしろアルコールの分解は遅れます。しかも、血圧の低下をまねき、脳卒中を起こす危険性があります。

また、飲酒後の運動はすぐに酔いが回って平衡感覚が乱れ、予期せぬ事故や心臓発作に結びつく可能性があります。



ひとこと解説!

10 肝臓など 定期検査を忘れずに

γ-GTPとは、肝機能検査の一つ。

血液検査によって測定され、特にアルコール性肝障害の診断に有用な酵素です。

正常値 **男性:10~50IU/L**

女性: 9~32IU/L(←男性の2分の1程度)

定期健診では、γ-GTPが測定されています。まずは、自分の数値を確認しましょう。