



さろまげんき王国

保健福祉課保健推進係

☎ 2・1212

長くお酒を楽しむために、お酒の適量を意識していますか？

これから忘年会など、お酒の席が増える時期です。楽しく飲んでいるうちは良いのですが、飲酒により健診結果や体調が気になっている方もいるのではないでしょうか？

体に入ったアルコールは どうなる？

口から入ったアルコールは消化されることなく、そのままの形で胃や小腸から吸収されます。約2割は胃から、約8割は小腸から吸収され、門脈という血管を通り肝臓に達します。

アルコールは肝臓で分解されますが、分解しきれないアルコールは血液とともに全身を回り、脳に回ると酔いが進みます。体内に残ったアルコールは、再度、肝臓に戻り分解され、全てが分解されるまで同じ行程を繰り返します。また、分解する過程で「アセトアルデヒド」という有害物質が作られます。

肝臓では、アセトアルデヒドの分解を最優先し、糖質や脂質の代謝を

後回しにします。さらに適量を超えた飲酒を続けると肝臓に脂肪が蓄積され「脂肪肝」となり、糖や脂質の代謝にも影響し、生活習慣病となるリスクを高めます。

佐呂間町における国民健康保険外来医療費では、全国と比較すると、男性の脂肪肝の医療費が高い傾向にあります。

お酒は飲めば強くなる？

アルコールを分解する能力は遺伝的要因に大きく左右されます。アセトアルデヒドを分解する主要な酵素には遺伝子の型があり、日本人の約4割は酵素が働かない「完全欠損型」または働きが弱い「部分欠損型」とされています。

アセトアルデヒドの血中濃度が上がると顔が赤くなる、脈が速くなる、頭痛、悪心等の症状が現れますが、特に完全欠損型の方は症状が強く現れ、ほとんどお酒を飲めません。

一方、酵素が働く「活性型」の方は俗に「お酒に強い」と言われ、アセト

体に負担をかけない適量は？

厚生労働省では、アルコール摂取と死亡率の関係等から、「純アルコール量」で一日平均の適正量を示して

います。成人男性では1日平均209程度まで、女性や高齢者は成人男性に比べ代謝能力が低いいため、これよりも量を控えるよう注意が必要です。

また、アルコール量40g以上で生活習慣病のリスクが高まり、60g以上では更に病気の発症やアルコール依存症となるリスクが高まります。

純アルコール20gのお酒の目安量



ビール
500ml



日本酒
1合(180ml)



焼酎
0.6合(110ml)



ウイスキー
ダブル1杯
(60ml)



ワイン
グラス1.5杯
(180ml)

※元々飲酒量が少ない方への飲酒をお勧めするものではありません。

アルコール量と健康問題のリスク

健康問題のリスク	1日の純アルコール摂取量	
	成人男性	成人女性
リスクの少ない適度な量	20g	男性の1/2～2/3程度
生活習慣病のリスクが高くなる量	40g以上	20g以上
健康問題・依存症のリスクを高める量	60g以上	

★純アルコール量の計算方法

計算式：お酒を飲んだ量(ml) × アルコール度数(%) ÷ 100 × 0.8 = 純アルコール量(グラム)

例(日本酒)：180ml × 15% ÷ 100 × 0.8 = 22グラム

空腹ではアルコールがすぐに小腸に達し、血中濃度が急に上がりやすくなります。食事を食べながら、ゆっくり飲む事で小腸へ移行するのを遅らせ、血中濃度の上がり方もゆるくなります。また、濃いお酒は水

血中アルコール濃度の上昇をゆるやかにする飲み方



「休肝日」をつくることは、1週間の飲酒量を抑えるための現実的な方法です。ただし、休肝日があっても、1日のうちに多量の飲酒をすると体に負担をかけてしまうため、注意が必要です。

休肝日をつくって、1週間の飲酒量を抑える

肝機能の変化や脂肪肝などがあっても、すぐには自覚症状は現れません。特定健診等の血液検査ではAST(GOT)、ALT(GPT)、Y-GTPといった項目で肝機能をチェックする事もできます。健診の1～2週間前からお酒を控えるという方もいるかもしれませんが、普段の状態で健診を受けて、経年的に変

健診で体の状態をチェックする



で薄めたり、積極的に水を飲むなど、アルコールの濃度を下げる事も心がけましょう。

「飲みすぎは良くない…」そうは思っても、付き合いがあったり、楽しみであったり、飲酒量を抑えるのが難しい場面もあるかと思います。ですが、健康を保ちつつ、お酒を長く楽しむために、自身の飲み方を振り返ってみましょう。



化がないかをチェックする事が大切です。

