

## アルコールとの付き合い方

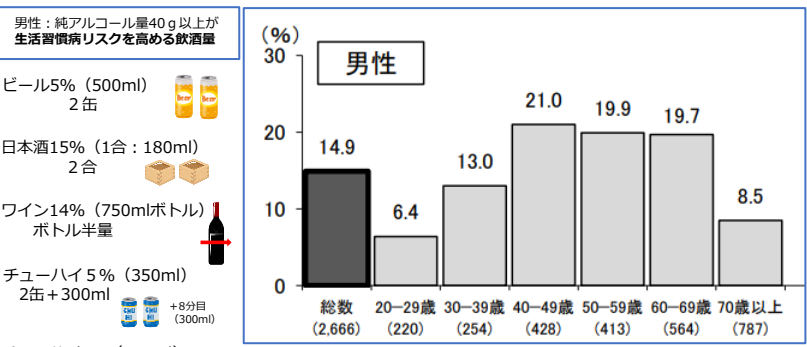


### 酔うとどうなる？6つの段階

<p><b>1. 爽快期</b></p> <p>血中アルコール濃度0.02~0.05</p> <p>症状：陽気になる 皮膚が赤くなる 判断力が少し鈍る</p>	<p><b>2. ほろ酔い期</b></p> <p>血中アルコール濃度0.05~0.10</p> <p>症状：ほろ酔い気分 手の動きが活発になる 体温が上がる 脈が速くなる</p>	<p><b>3. 酩酊初期</b></p> <p>血中アルコール濃度0.10~0.15</p> <p>症状：気が大きくなる 立てばふらつく 大声でがなり立てる</p>
<p><b>4. 酩酊極期</b></p> <p>血中アルコール濃度0.15~0.30</p> <p>症状：何でも同じことを話す 千鳥足 吐き気・嘔吐がある 呼吸が速くなる</p>	<p><b>5. 泥酔期</b></p> <p>血中アルコール濃度0.30~0.40</p> <p>症状：意識がはっきりしない 立てない 言語がめちゃくちゃに</p>	<p><b>6. 昏睡期</b></p> <p>血中アルコール濃度0.40~0.50</p> <p>症状：揺り起こしても起きない 呼吸はゆっくりである 呼吸抑制から死亡に至る</p>

### 生活習慣病のリスクを高める量を飲酒している者の割合

健康日本21より2019年調査



男2人で食事に行ってワイン1本空けたらつまり...

そう、生活習慣病を高めるリスクの飲酒量を摂取したことになるよ

あ、そうなの？ 2人の女子会ではワイン1本は空かないから...

そうね、私たちはセーフよね！

ちがうんだ！ 女性は男性の半量までが目安になるんだ！

### アルコール血中濃度計算式

自分の飲酒量が、上のどの時期にあたるかを調べてみよう

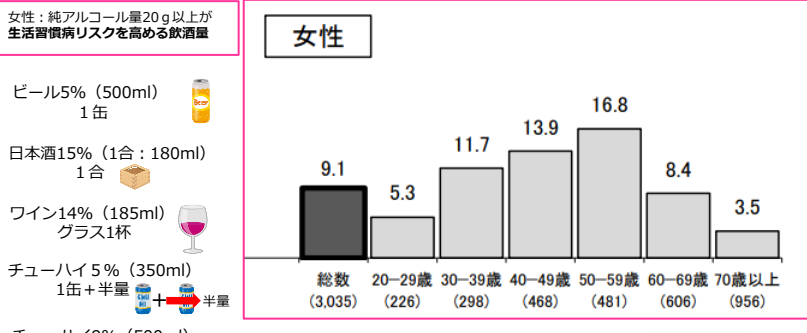
$$\text{アルコール血中濃度 (\%)} = \frac{\text{飲酒量 (ml)} \times \text{アルコール度数 (\%)} }{833 \times \text{体重 (kg)}}$$

体重68キロの僕は毎日、お風呂上りに必ずビール350mlを1本と、そのあともう1本は、飲むなあ...

ふうん、いつもほろ酔い期を体験してるわけかあ。

じゃ、ダイジョブだな

$700 \text{ (ml)} \times 5 \text{ (\%)} \div 833 \times 68 \text{ (kg)} = 0.0617 \dots$



男性の40~60代の2割が生活習慣病のリスク高い飲み方をしてるんですね。

女性も50代は特に多いよね。

この量を超えなきゃいいんですよ！ ここまでは飲んでない

そうねそうね 私たちはセーフ、セーフよね！

この量までいかなければ大丈夫、ではないんじゃないよ。健康に問題が出ない程度のアルコール摂取量を参考にしてください！

**純アルコール20g**

通常のアルコール代謝能を有する日本人において、適切な飲酒量は男性で、1日平均純アルコールで20g程度であり、女性はその半量である

ビール5% (500ml) 1缶

日本酒15% (1合: 180ml) 1合

ワイン14% (185ml) グラス1杯

チューハイ5% (350ml) 1缶+半量

チューハイ9% (500ml) 半量

これっぽっちか...

お酒は爽快期までを目安にしましょう！

ほろ酔い期でも体温が上がったり脈が速くなったり身体には変化が起きているものだよ

最近よく売れている9%チューハイだけど...

同じような価格帯で、アルコール度数が高く美味しいならストロング系（9%）の方が、お得だと感じるかもしれません。しかし、身体のためには「アルコールを飲まないこと」が本来が一番良いのです。肝臓へのダメージはアルコールの量が多いほど、大きくなります。

お酒を長く楽しむためには、身体に負担をかけない程度にちびちびと、のんびり飲むことをお勧めします。

### 健診結果の肝機能の数字を見てみよう

検査項目	正常値	メカニズムと疑われる病気
AST	30IU/L以下	どちらも肝臓に多く存在する酵素で、肝臓の細胞がダメージを受けると血液中に漏れるために数値が上がる 高値：肝炎ウイルス・アルコール・毒物（サプリ・健康食品を含む）などによる肝臓の炎症や障害、ある種の肝腫瘍など
ALT	30IU/L以下	
γ-GTP	50IU/L以下	

血液検査：γ-GTP ↑ → AST・ALT も ↑

アルコール多飲など

画像検査：脂肪肝 → → → 肝硬変

多量飲酒などで上昇するγ-GTPは、測定方法により異なりますが、100 IU以上になると再検査ではなく精密検査の指示となります。

アルコールによる肝障害では、まず脂肪肝と呼ばれる状態となりますが、ここで休肝日を増やし、さらに腹囲を減らす食餌・運動を心がけると、戻ることが多いです。

しかし飲酒が続くと、アルコール性肝炎を併発したり、さらに、肝硬変という肝臓の機能がひどく障害された状態になり、回復が困難となります。

#### 増えています！ノンアルコール飲料

- ・ノンアルコールビール
- ・ノンアルコールワイン
- ・ノンアルコールスパークリングワイン
- ・ノンアルコール日本酒
- ・ノンアルコールカクテル

ソバーキュリアス sober curious はご存知ですか？



知っています。飲めるのにあえて飲まないのを選択することでしょ？ そのライフスタイルがクールって言われてますね。



2021年のノンアルコール飲料の世界市場規模は8,765億米ドル。ノンアルコール飲料の世界市場規模は、2022年から2030年までの予測期間において年平均成長率（CAGR）6.9%で推移し、2030年には2兆1326億米ドルに達すると予測されます。

REPORTOCEAN調べ

### アルコール依存症の危険因子5つ

- ・女性の方が男性より短い期間で依存症になりやすい
- ・未成年から飲酒を始めると、より依存症になりやすい
- ・遺伝や家庭環境が危険性を高める
- ・家族や友人のお酒に対する態度や地域の環境も未成年の飲酒問題の原因となる
- ・うつ病や不安障害などの精神疾患も依存症の危険を高める

お酒は身体にも心にも大きく影響を及ぼすんだね



eヘルスネット「アルコール依存症危険因子」

#### お酒で脱水が起こるって本当？

はい

アルコールには利尿作用があるため、そもそも脱水を起こしやすいものではありますが、アルコールを分解するためには大量の水分が必要になります。身体の中の水分を使いながらアルコールを分解をしていくため、脱水を起こしやすくなります。



#### 寝る前にちょっと飲むと良く眠れるって本当？

いいえ



寝酒はいったんは寝付きをよくしますが深い睡眠が得られず眠りの質を悪くします。アルコールが体内で分解されるとできる有害物質「アセトアルデヒド」には目を覚ます作用があり、またアルコールには利尿作用もあるので、夜中にトイレに起きることが多くなり、結果的に、深い睡眠が得られなくなります。

#### 食べながら飲酒する方が良いて本当？

はい

食事しながらお酒を飲むと、アルコールを体内に吸収する速度がゆっくりになります。食べながら飲む方が安心ですが、食べ過ぎれば結果的に身体に負担をかけることとなります。おつまみを厳選することも大切です。

1杯目はアルコール2杯目以降はノンアルコールにしている人も少なくないそうです。

飲む量、休肝日など、健康のためにも少し考えながら飲む必要があるね。

#### こんなおつまみをとろう！



わかってるけどね... 食べなくなるのは酢の物じゃなくてフライドポテトなんだもん！

食べ方を工夫しようよ。サラダや枝豆、冷ややっこを先に注文して食べ終わったらフライドポテトを頼む、というルールを自分で作ればいいよ。



揚げ物や糖質の多いものは注意しよう  
フライドポテト ポテトサラダ からあげ

