

「お酒との上手な付き合い方」 後編

今回は、お酒のカロリーやおつまみの選び方についてご紹介しました。

今回は、酔いのメカニズム（「酔う」とはどういう状態なのか）や、
適度な飲酒量と二日酔いの対処法について、詳しくご紹介します。

これからの忘年会シーズンを上手に乗り切っていきましょう。



はら ふとしさん

お酒を飲み始めると、ついつい飲み過ぎて
二日酔いになってしまうことがあるんだけど・・・
そもそもどうして「酔う」んだろう？

たしかになぜ「酔う」のか、
ご存知の方は少ないですね。
今回は、「酔い」のメカニズムと、二日酔いになっ
てしまった時の対処法をご紹介します。



クリエ先生 管理栄養士

「酔い」のメカニズム



「酔う」ってどういうこと？

お酒を飲むと胃と小腸から吸収され、アルコールが血液に溶け込みます。
そのアルコールが脳に運ばれ、**脳が麻痺した状態のこと**を「酔う」といいます。



お酒が「強い人」「弱い人」って何が違うの？

一般に、「お酒が強い人」はアルコールの分解の速い人で、「お酒が弱い人」は分解の遅い人と考えられています。

アルコールの分解速度は個人差が非常に大きく、その平均値は、1時間あたり、およそ純アルコール量 男性9g、女性6.5g程度です。

純アルコール摂取量 = 飲酒量(ml) × 度数(%) × 0.8(比重)

飲酒後30分～2時間後に血中アルコール濃度がピークを迎えます。
最初のうちまだ酔っていないからといって、飲み過ぎは禁物ですよ。









「酔い」の状態（爽快期～酩酊初期）

血中アルコール濃度により、酔いの状態は、爽快期～昏睡期の6段階に分類されます。普段お酒を飲む時に、飲酒量や酔いの状態を参考にしてください。

段階	爽快期 (0.02～0.04%)	ほろ酔い期 (0.05～0.10%)	酩酊初期 (0.11～0.15%)
お酒の量 ビール	 中瓶～1本	 中瓶1～2本	 中瓶3本
日本酒	 ～1合	 1～2合	 3合
ウイスキー	 シングル～2杯	 シングル3杯	 ダブル3杯
酔いの 状態	<ul style="list-style-type: none">・さわやかな気分になる・皮膚が赤くなる・陽気になる・判断力が少しにぶる	<ul style="list-style-type: none">・ほろ酔い気分になる・抑制が取れ 理性が失われる・体温が上がる・脈が速くなる	<ul style="list-style-type: none">・気が大きくなる・大声でがなりたてる・怒りっぽくなる・立てばふらつく

カッコ内の数字は、血中アルコール濃度の目安を示しています。

「酔い」の状態（酩酊期～昏睡期）

段階	酩酊期 (0.16～0.30%)	泥酔期 (0.31～0.40%)	昏睡期 (0.41～0.50%)
お酒の量			
ビール	 中瓶4～6本	 中瓶7～10本	 中瓶10本以上
日本酒	 4～6合	 7合～1升	 1升以上
ウイスキー	 ダブル5杯	 ボトル1本	 ボトル1本以上
酔いの状態	<ul style="list-style-type: none">・千鳥足になる・何度も同じことを話す・呼吸が速くなる・吐き気・おう吐が起こる	<ul style="list-style-type: none">・まともに立てない・意識がはっきりしない・言葉がめちゃめちゃになる	<ul style="list-style-type: none">・ゆり動かしても起きない・死に至る危険性も出てくる

カッコ内の数字は、血中アルコール濃度の目安を示しています。

楽しくお酒が飲めるのは「ほろ酔い期」までとされています。
それ以上になると、転倒や意識障害の危険性も出てきますので、
飲み過ぎには気を付けましょう。



二日酔いになったら

大量にお酒を飲むと、肝臓でアルコールを処理できず、二日酔いになるといわれています。二日酔いにならない事が大切ですが、対処法をご紹介します。

水分補給をする

体内の水分が不足気味になっているため、水分を摂りましょう。スポーツドリンクも吸収されやすいので、オススメです！



糖分やビタミンCをとる

アルコールの分解を助けてくれる糖分やビタミンCを積極的に摂りましょう。柑橘類などの果物がオススメです。



体をしっかり休める

アルコールを分解するためにフル回転している肝臓に、必要な血液を集めておくためにも、しっかりと休息をとり、自然に体が回復するのを待ちましょう。



※二日酔いで、**熱い風呂の入浴や、運動は逆効果**といわれています





二日酔いになった時は、水分をしっかり摂って、
体を休めることが大事なんだね。
これからは、二日酔いにならないために、
飲み過ぎないように心掛けよう！
ところで、いったいお酒ってどのくらいが適量なのかな？

そうですね。適度な飲酒量を知っておく
ことはとても大切ですね。
それでは、詳しくお話しします。



適度な飲酒量とは？

厚生労働省は、「1日平均純アルコールで**約20g程度**」を節度ある適度な飲酒としています。

1日の飲酒量の目安 = 純アルコール20g分のお酒



ビール

500ml (中瓶・ロング缶1本)
アルコール度数5%



焼酎

70ml (約1/3合)
アルコール度数35%



日本酒

160ml (1合弱)
アルコール度数15%



ワイン

200ml (ワイングラス約1.5杯)
アルコール度数12%



ウイスキー

60ml (シングル2杯)
アルコール度数43%

この量はあくまで目安です。下記の方は、これよりも少ない量を適量と考えると良いでしょう。

- お酒に弱い方
- 少量の飲酒で顔が赤くなってしまう方
- 65歳以上の方 ● 女性

健康を守るための12の飲酒のルール

厚生労働省では、飲酒に関する12のルールを提案しています。

1. 飲酒は1日平均2ドリンク以下

※1ドリンク=10g(純アルコール量)換算 ※前頁参照

2. 女性・高齢者は少なめに

3. 赤型体質も少なめに

(少量の飲酒で顔の赤くなる体質のこと)

4. たまに飲んでも大酒しない

5. 食事と一緒にゆっくりと

6. 寝酒は極力控えよう

7. 週に2日は休肝日

8. 薬の治療中はノーアルコール

9. 入浴・運動・仕事前はノーアルコール

10. 妊娠・授乳中はノーアルコール

11. 依存症者は生涯断酒

12. 定期的に健診を



お酒を長く楽しむために、「正しい知識」と「上手な付き合い方」を身につけ、健康的な飲酒を続けていくことが大切です！

お酒を楽しむには定期的な健診が大切！

アルコールは胃と小腸で体内に吸収され、主に肝臓で分解されます。そのため、お酒を飲み過ぎると、肝臓に多くの負担がかかり、病気にかかりやすくなります。



病気にならないためには・・・

定期的に健康診断を受け、肝機能の状態を知っておくことが大切です

γ (ガンマ) -GTP の数値をチェックしましょう！

胆道から分泌され、肝臓の解毒作用に関わっている酵素。
飲酒量が多い時や胆道系疾患の時に数値が上昇するため、肝機能の指標となっている。



一般的な基準値は
男性50IU/L以下、女性は32IU/L以下



お酒の適量って、想像していたよりも少ないんだね。
でも肝臓の病気になってしまうのは怖いから、
飲み過ぎないように気をつけるよ。

そうですね。
お酒は適量を守って、楽しむ事が大切ですよ。
そして、定期的に健康診断を受けて、
肝機能の状態をチェックしてください。



おまけクイズ 答え

前回のおまけクイズ 問題

最近ではビールよりも価格の安い発泡酒も人気があり、多くの種類が販売されています。そこで問題！

ビールと発泡酒は、何によって区別されているでしょう？

- ① アルコール度数
- ② 麦芽の使用比率と使用原料
- ③ 販売されている缶の大きさ
- ④ 栄養成分

正解は、②の麦芽の使用比率と使用原料です！
酒税法でビールは、麦芽の使用比率が原料の2/3以上である事や使用できる原料が定められています。それによって酒税も変わってくるので、販売価格に差があるんですね。



お酒との上手な付き合い方 確認クイズへ