

高齢になるほどアルコールの代謝能力は低下するといわれています

高齢になると体力も衰えますが、身体のアレルギー代謝機能も低下してきます。そのため、若い時より血中アルコール濃度が上昇しやすくなり、酔いやすくなります。若い時からの酒量を続けていると内臓が障害を起こしやすくなり、さまざまな病気の原因になります。また、酔いやすくなっているため、思わぬ転倒事故に繋がることもあります。年齢相応の量で酒と末永く付き合しましょう。



お酒と睡眠

アルコールには、寝付きを良くする効果はありますが、その一方で深い眠りを妨げ、眠りそのものは浅くなります。さらにアルコールの血中濃度が低下する時期には、逆に覚醒させる作用があり、結果的に睡眠の質が低下します。また、利尿作用によって夜間のトイレの回数が多くなり、睡眠の質は悪くなります。寝酒は熟睡感が得られないばかりか、ますます不眠に悩まされるという悪循環に陥りかねないため、避けましょう。

お酒と薬

薬とお酒を一緒に飲むと、薬の作用が増強する場合と減弱する場合、副作用が出てしまう場合など、いろいろな作用が出ることが多く危険なので止めましょう。また、睡眠薬、精神安定剤、糖尿病などの薬とお酒を一緒に飲むと、体の中でアルコールの分解が優先されて、飲んだ薬の作用が強まり危険です。



二日酔いは飲み過ぎが原因

二日酔いとは、飲み過ぎた翌朝に頭痛、吐き気、胸焼けなどの不快な症状を指します。これは、アルコールを大量に摂取したため肝細胞で有害物質アセトアルデヒドが十分に処理されないことと、お酒による胃・腸の障害、脱水などの複合的な要因によって全身におよぶ症状です。二日酔いの特効薬はありません。さらに迎え酒は、身体に負担を重ねるだけで、かえって症状を悪化させます。



これは便利！『SNAPPY-CAT』 URL: https://www.udb.jp/snappy_test/
自分の飲酒状況を把握するのに有効なツールです。(簡単なチェックを付けるだけで、現在の飲酒状況が分かります。さらに、お酒の知識も身につく、簡単な助言も受けることが出来ます。)
一度、検索して『SNAPPY-PANDA』 URL: https://www.udb.jp/snappy_test/DrinkCheck
飲酒量チェックと飲酒運転防止に有効なツールです。(飲酒量に応じた体内で酒を分解するまでにかかる時間が分かります。二日酔いによる飲酒運転の防止にも役立ちます。)

適正飲酒のすすめ

食事は『カロリー』、お酒は『ドリンク』

発行元：一般社団法人 福島県精神保健福祉協会
ふくしま心のケアセンター アルコールプロジェクト

お酒の純アルコール量を量る単位を『ドリンク』と言います。(純アルコール10gを含むアルコール飲料=1ドリンク)です。『ドリンク』を使って普段の飲酒量を確認しましょう。

あなたの『ドリンク』を確かめましょう

500ml 5%	ビール の量	×	アル コ ル 度 数	×	アル コ ル 比 重	=	純ア ル コ ル 量
	500ml		0.05		0.8	=	20g
180ml 15%	日本酒 の量	×	アル コ ル 度 数	×	アル コ ル 比 重	=	純ア ル コ ル 量
	180ml		0.15		0.8	=	21.6g
180ml 25%	焼酎 の量	×	アル コ ル 度 数	×	アル コ ル 比 重	=	純ア ル コ ル 量
	180ml		0.25		0.8	=	36g

ビール500mlは、純アルコール20g。
純アルコール10gは『1ドリンク』なので、『2ドリンク』

日本酒180ml (1合) は、純アルコール21.6g。
純アルコール10gは『1ドリンク』なので、『2.2ドリンク』

焼酎180ml (1合) は、純アルコール36g。
純アルコール10gは『1ドリンク』なので、『3.6ドリンク』

～お酒の純アルコール量を知らう～ドリンク換算表

種類(アルコール度数)	量	ドリンク数
ビール・発泡酒 (5%)	中瓶・1缶 (500ml)	2.0
ビール・発泡酒 (5%)	中ジョッキ1杯 (400ml)	1.6
ビール・発泡酒 (5%)	小瓶・1缶 (350ml)	1.4
日本酒 (15%)	1合 (180ml)	2.2
焼酎 (25%)	1合 (180ml)	3.6
焼酎 (25%)	お湯割り(5:5)(180ml)	1.8
チューハイ (7%)	1缶 (350ml)	2.0
カクテル類 (5%)	グラス1杯(180ml)	0.7
ワイン (12%)	ワイングラス1杯(120ml)	1.0
ウイスキー (40%)	シングル水割1杯 (30ml)	1.0

上記以外のドリンク数は、次の式で求められます。

お酒の量×アルコール度数×アルコール比重 (0.8)
ビール (5%) 1缶 (500ml) の例：
500ml×0.05×0.8=20g (2ドリンク)

飲んだお酒の中に
どのくらいアルコールが含まれているのかを
知りましょう！！

焼酎1合(180ml)とビール中ジョッキ1杯(400ml)では、同じ1杯でも含まれるアルコール量は違う！！

CHECK お酒の適量を知ろう

アルコールを分解する能力は人によってそれぞれ違います。通常、日本人の適量は、1日に20g (2ドリンク) とされています。この量はあくまでも目安であって、誰にでも当てはまるわけではありません。女性やお年寄りの場合はこの半分の量10g (1ドリンク) ぐらいが適量です。少量の飲酒で紅潮する人などは、より少量が適量です。また日本人の4%は全くお酒が飲めず、40%はアルコールに弱い体質とされています。そうした人にお酒を無理強いるのは危険ですからやめましょう。

ドリンクの目安について

節度ある適度な飲酒

- お酒に強い健康な男性は、**2ドリンク/日**以下。
- お酒に弱い人、女性、65歳以上、病気のある人は、半分の**1ドリンク**が目安。
依存症者は断酒。**週に2日は休肝日**を。
- これ以上飲むと、寿命に影響が出始めることが、日本人の研究で判明している。



500mlまで **又は** 1合まで

生活習慣病のリスクを高める量

- 男性**4ドリンク/日**、女性**2ドリンク/日**。
- この量を飲み続けると、生活習慣病になる。
- すでに病気がある人は、改善しないどころか、悪化させてしまう。
- せっかく薬を飲んでも、効かない。



1000mlまで **又は** 2合まで

多量飲酒

- **6ドリンク/日**飲む人を多量飲酒者と言う。
- 大きな病気や怪我で病院に受診する人の多くは、多量飲酒者である。
- 今は自覚症状がまだなくても、数年で肝硬変やアルコール依存症などの怖い病気にかかる可能性が高い。



1500mlまで **又は** 3合まで

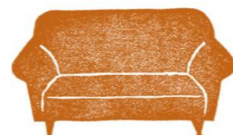
生活習慣病のリスクを高める量または、多量飲酒の方は

- **飲酒目標を設定する。**(例としては、1ドリンク減らす、休肝日を1日増やす等)
- **飲酒日記を付けてみる。**(今使っている手帳に、設定した飲酒目標内で飲んだら○、全く飲まなかったら◎、目標を超えて飲んだら△、飲み過ぎたら×と記入すると一目でチェックできます。) 1日にどのくらいのアルコールを飲んだかを振り返ってみましょう。

こんな日ありませんか？



こんな日の次の日は、休肝日を作って、黙々と働き続ける肝臓を休ませましょう。



身体がお酒を飲んでから分解するまでの時間

ビール1缶 (500ml) のアルコールを身体が処理するには約4時間かかります

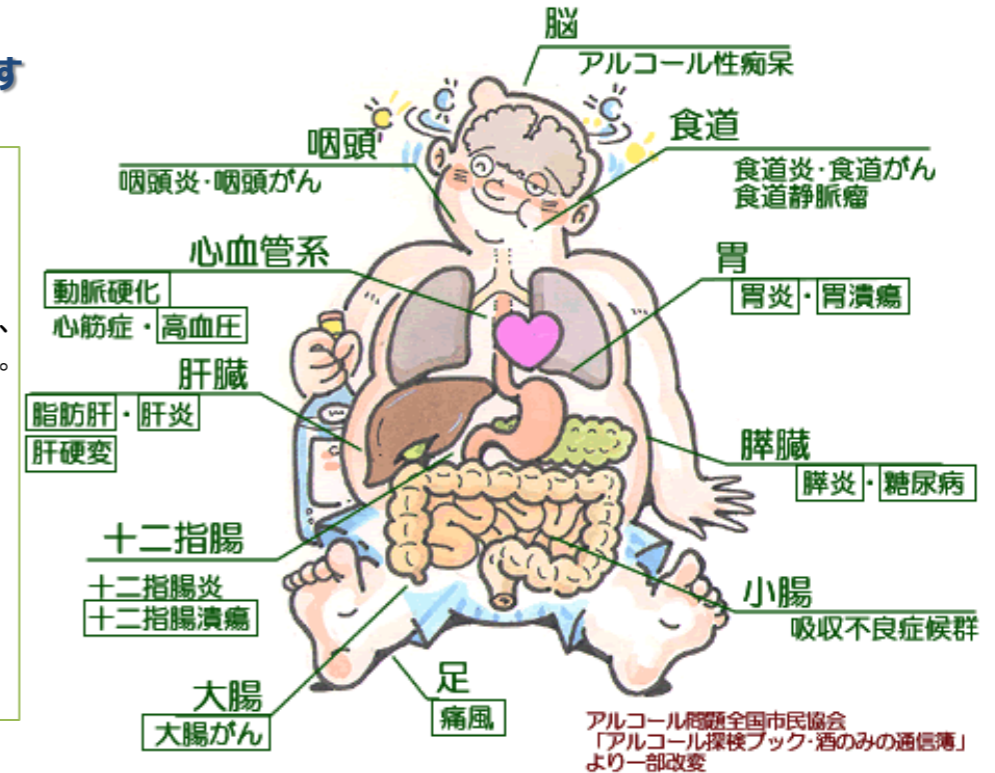
お酒は体内に入ると肝臓で処理されます。代謝スピードには個人差がありますが、一般に体重60~70kgの人でビール1缶(500ml)分のアルコールを処理するには約4時間かかるといわれています。(体質による個人差があります。)
静かに働き続ける肝臓をいたわりながら飲みましょう。



お酒はほどほどに。飲み過ぎは生活習慣病のリスクを高めます

長期にわたる過剰飲酒はさまざまな健康被害をもたらします

飲み過ぎによる病気というと、まず肝臓障害を思い浮かべるといいます。肝臓は、長年の多量飲酒で、脂肪肝やアルコール性肝炎から肝硬変へ進行し、肝臓がんを発症する危険性もあります。さらに長期間にわたるお酒の飲み過ぎは、肝臓だけではなくさまざまな内臓疾患の原因になります。
自分の適量を守ることは自分の健康を守ることに繋がります。また、家族や周囲の人のためにも、定期的に健康診断を受けて健康状態を知ること大切です。



CHECK 食べながら飲みましょう

食事やつまみを食べると、胃腸の粘膜の上に食物が付着して層をつくるため、アルコールによる胃への負担を減らせます。
アルコールの約80%は小腸で吸収されますが、胃の中に食べ物が入っていると、食べ物が防波堤の役割をして、アルコールが小腸にゆっくり進むため、アルコールの吸収速度も遅くなります。そうすると血中アルコール濃度が急激に上がることもありません。
また、空きっ腹で飲むと、アルコールが速く吸収され酔いが回るのも早くなります。
食事やつまみを食べることによって、満腹感でアルコールの量も減ります。さらに食事やつまみなしで飲む場合に比べて、お酒を口に運ぶペースが落ちるため、「飲み過ぎ防止」にも繋がります。

