

保健室だより

平成 26 年 1 月発行
大正大学保健室

今月は、『アルコールと健康』について特集します。

お酒は適量であれば「酒は百薬の長」のごとく、健康に有益な場合も多く、適量の飲酒は、冠動脈疾患のリスクを軽減することがわかっています。しかし、大量飲酒が続くとさまざまな健康障害を生じます。正しい知識を持ちましょう。

●アルコールの代謝

- ☑ アルコールは主に肝臓の**アルコール脱水素酵素 (ADH)**、ミクロソームエタノール酸化系 (MEOS) により**アセトアルデヒド**に代謝されます。
- ☑ アセトアルデヒドは、**アセトアルデヒド脱水素酵素 (ALDH)** により酢酸に代謝されます。
- ☑ ALDH には酵素学的に**1型と2型**があり、生体内では ALDH2型が重要な働きをします。日本人では約半数が、ALDH2型が遺伝的に不活性型を呈しています。つまり、お酒に「強い弱い」という体質は遺伝するのです。
- ☑ 肝臓におけるアルコールの代謝速度は、**体重 1kg あたり約 0.1~0.15g/時**です。したがって、体重 60kg であれば 1 時間 6~9g のアルコールが分解されることとなります。アルコール含有量は、酒量にアルコール比重 0.8 と度数 (%) を掛合わせて求められます。↓

アルコール度数が 15% を 1 合 (180ml) 飲んだとすると、その中のアルコール含有量は「**180×0.8×0.15=22g**」である為、**3~4 時間**で代謝される計算になります。二日酔いにならないようにするには、お酒を 1 合内にとどめれば、寝ている間に完全に代謝される計算になります。

●飲酒量とアルコール血中濃度、適正飲酒

- ❖ 日本酒 1 合では、アルコール血中濃度は **0.02~0.04%** となり、「**爽快期**」でさわやかな気分になります。
- ❖ 日本酒 3 合では、アルコール血中濃度は **0.11~0.15%** となり、「**酩酊初期**」で立てばふらつき、気が大きくなります。
- ❖ 酒量が増加して日本酒 7 合~1 升では、アルコール血中濃度は **0.31~0.40%** で「**泥酔期**」となり、1 升以上になると、アルコール血中濃度は **0.41%~0.50%** で「**昏睡期**」となり生命に危険を及ぼすレベルに陥ります。

健康日本 21 (厚生労働省) では、**節度ある適度な飲酒 (適正飲酒)** を、**1 日あたり純アルコールで約 20g** としています。この量は、ほぼ日本酒 1 合に相当しています。ただし、女性や高齢者、お酒の分解能力の低い人等では、より少ない量が望ましいといわれています。

●飲酒運転の危険性 - 「しても」「させても」法律違反-

アルコールは判断力、反射運動能力や、集中力を低下させます。道路交通法上、飲酒運転は「**酒酔い運転**」「**酒気帯び運転**」に分けられます。「酒気帯び運転」はアルコールが**呼気 1 リットル中 0.15mg 以上**、または**血中アルコール濃度 0.03% 以上**の場合をいい、そのうちアルコールの影響により正常に運転できないおそれがある状態を「酒酔い運転」と呼びます。

要注意!

運転する時は、下記のことを肝に銘じましょう!

- ① お酒を飲んだら絶対に運転はしない
- ② お酒を飲んだ人に車は貸さない
- ③ 運転する人にはお酒を出さない・勧めない
- ④ お酒を飲んだ人には運転をさせない、同乗しない

自転車も「軽車両」に含まれる為、処罰の対象になります。

●アルコールによる健康被害 -大量飲酒による身体への悪影響-

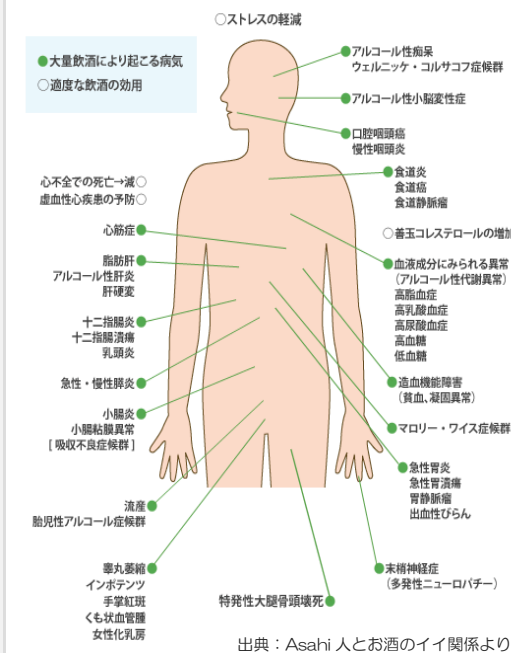
アルコールによる健康被害は、図に示すように全身に及びます。

長期にわたり大量飲酒が続くと肝臓、膵臓が被害を受け、**アルコール性肝障害** (アルコール性肝炎、肝硬変等)、**急性膵炎**等が引き起こされます。さらに中枢神経系が急性あるいは慢性的の障害を受け、**急性アルコール中毒**や、**アルコール依存症・アルコール性精神疾患等**が引き起こされます。

これらの臓器障害は自覚症状のないままに進行してしまうので、定期健診などで「**早期発見、早期治療**」を心がけましょう。

何より、過度の飲酒を控えることで、全身の臓器を休ませてあげる (休肝日) ことが大切です。

飲酒によりもたらされる主な影響



当然のことですが、法律で禁止されている為、**未成年者はお酒を飲んではいけません**。また、アルコールには麻酔作用があるので、未成年者が飲み方や適量もわからず無理に飲むと、**急性アルコール中毒**を起こしやすいのです。もし、誰かに勧められても、きちんと断ることが大切です。