

保健室だより

平成 23 年 12 月発行
大正大学保健室

今月は『**飲酒**』について特集します。日本では、**20 歳未満の飲酒**は法律（**未成年者飲酒禁止法**）で禁止されています。この法律では、飲酒した未成年者が罰せられるのではなく、周りの大人の責任が問われているのです。未成年者の飲酒を防止するために、まずはお酒について知識を深めましょう！

●未成年者の飲酒の実態

2004 年に行われた全国の中・高校生を対象にした調査（厚生労働省）では、飲酒経験者率は**中学 3 年生で 50%以上、高校 3 年生で 80%**を超えています。さらに、最近 1 カ月に飲酒した経験があると回答した者が、**高校 3 年生の男子では 40%**を超えています。

●未成年者がお酒を飲んではいけない理由とは

- ☑ 脳の発育が妨げられるなど、**脳の神経細胞を破壊**します
- ☑ 性ホルモンを作り出す機能が抑制され、**男らしさ、女らしさ**が妨げられます
- ☑ 大人に比べてアルコールの代謝機能が低いため、**急性アルコール中毒**になる危険性が高くなります
- ☑ 大人に比べて行動抑制ができにくく、**危険な行動をとるリスク**が高まります
- ☑ 将来、多量飲酒をするリスクが高まり、**飲酒に関連した事故**を起こしやすくなります
- ☑ 大人になってから**アルコール依存症**になりやすくなります

●酔うとは

血液に溶け込んで**脳に運ばれたアルコールによって脳が麻痺**することが「酔う」ということです。その程度は脳内のアルコール濃度によって決まります。しかし実際には脳内のアルコール濃度は測定できないため、血液中のアルコール濃度を測って判定します。**酔いの状態はアルコール血中濃度によって 6 段階**に分けられています。詳しくは、社団法人アルコール健康医学協会のホームページをご覧ください。

●アルコール代謝の仕組み

お酒を飲むと、アルコールは血液に溶け込んで肝臓に運ばれ、処理されます。肝臓が処理できるアルコールの量には個人差がありますが、**体重 60~70kg の人で、1 時間に 5~9g** くらいです（久里浜アルコール症センターの最近の実験より）。

●「節度ある適度な飲酒」とは

「健康日本 21」によると、**1 日平均純アルコールにして約 20g** 程度であるとされています。「節度ある適度な飲酒」の留意点として、**女性ホルモンがアルコール代謝を低下させるため、女性は、男性よりも少ない量が適当**としています。

＜純アルコール約 20g に相当する酒量（1 単位）＞

お酒の種類	お酒の量	アルコール度数
ビール	500ml	5%
日本酒	1合 180ml	15%
ウイスキー	ダブル1杯 60ml	43%
ワイン	小グラス2杯 200ml	12%
チューハイ	350ml	7%
焼酎	コップ半分 100ml	25%

出典：社団法人アルコール健康医学協会「Asahi 人とお酒のイイ関係」より

●お酒に「強い」「弱い」は遺伝による生まれつきの体質

アルコールは、肝臓の働きでアセトアルデヒドに変わります。さらに、アセトアルデヒドは **ALDH2 という酵素の働きで無害な酢酸に変わります**。この **ALDH2 には 3 つの型**があり、「お酒に強い人」はアセトアルデヒドの代謝速度が**①速い活性型**を持ち、逆に「お酒に弱い人」は**②遅い低活性型**や、**③非活性型**を持つ人です。

日本人の**約 4%**は、生まれつき「ALDH2」の活性が弱いか欠けています。自分がどの型を持っているかは、親から受け継ぐ遺伝子の組み合わせによって決定され、**後天的に変わることはありません**。

アルコール（エタノール）・パッチテストによって自分の体質を理解し、適量を知っておくことが大切です。

出典：社団法人アルコール健康医学協会 HP/（株）サッポロビール HP