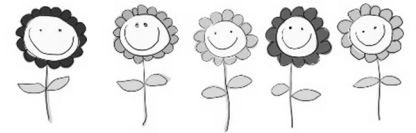


へるす さぼーと



お酒の上手な飲み方

昔から「お酒は百薬の長」とも言われ、適量であればむしろ体に良いといわれていますが、実際は適量といっても個人差があります。また、適量以上の飲酒をすると逆に体に悪い影響を与えてしまいます。自分の適量を知ることが、お酒と上手につき合うコツです。

適量とは、お酒の中に含まれるアルコールが体に及ぼす「酔い」の程度で考えます。お酒を飲むと、アルコールは人体に吸収され、血液に入ったアルコールは、循環されて脳に達します。すると、アルコールが脳の神経細胞に作用し、麻痺させるといわれています。その結果、酩酊状態になります。アルコールは血中濃度により、

さわやかな気分になってストレス発散もできますが、飲みすぎると反対に死につながることもあるので注意が必要です。では、適量とはどのくらいなのでしょう。

体重、性別、年齢、アルコールの分解能力の違いにより、適量にはかなり個人差があります。

厚生労働省が推進する国民健康づくり運動「健康日本21」によると、「節度ある適度な飲酒量」は、1日平均純アルコールで約20g程度であるとされています。

純アルコール量換算でビールであれば500ml、日本酒では1合、25度の焼酎では100ml、ワインでは2杯程度とされています。

また、1日当たりの純アルコール摂取量が男性で40g以上、女性で20g以上の飲酒は生活習慣病のリスクを高めるとされています。最近では、「ストロング系」と呼ばれる9%のチューハイもあり、500ml缶1本で36gもアルコールを含有しており、危険な飲酒に容易に到達するため、健康上の影響が強く懸念されます。



純アルコール量の計算

通常、純アルコール量は、(グラム)gで表され、アルコールの比重も考慮して次の計算式で算出します。

$$\text{純アルコール量} = \text{お酒の量 (ml)} \times \text{アルコール度数} / 100 \times 0.8 \text{ (アルコール比重)}$$

【例えば】

アルコール度数5%のビール500ml缶に含まれる純アルコール量は、
 $500 \text{ ml} \times 5 / 100 \times 0.8 = 20 \text{ g}$ となります。

アルコールの分解速度

アルコール量20gではおおよそ3~4時間かかります。(個人差あり)



口から入ったアルコールは、胃や小腸で吸収されます。

空腹時に飲酒すると、アルコールが胃を素通りして小腸に流れ込むので、アルコールの吸収が早くなります。空腹時に濃いお酒を飲むと、アルコールの吸収が加速されて、血中濃度の上昇がさらに早くなると言われています。これに対して、食事やつまみと一緒に飲酒すると、アルコールが胃に留まる時間が延びます。そのため吸収が遅くなり、血中濃度も低く抑えることが出来ます。飲酒時は、このような飲み方が推奨されています。

また、高齢者では少量の飲酒でも体内の水分の割合が少なく、血中濃度が増加しやすいこと、脳や神経等に影響を受けやすく酩酊、転倒なども起こりやすくなります。長年の飲酒により脳がダメージを受け脳委縮の進行に関係しているとも言われています。

これらのことから若い時から適度な飲酒を心掛けるようにしましょう。