

# 保健管理センターだより

発行日  
2024年10月  
発行元  
兵庫医科大学  
保健管理センター

まだ暑さの名残が感じられる日もございますが、朝夕には涼しい風が心地よく、秋の訪れを感じる季節となりました。皆様はいかがお過ごしでしょうか。秋といえば、脂がのったサンマや、ほくほくと甘い栗、風味豊かなキノコ料理など、どれも秋ならではの美味しさが楽しめます。それらに合わせて、ワインや日本酒、ビールが一層美味しく感じられ、つい杯が進んでしまいませんか。秋の味覚とともに飲酒が進むこの季節ですが、楽しいひとときだからこそ、適度な量を心がけることが大切です。2024年2月、日本初の飲酒に関するガイドライン「健康に配慮した飲酒に関するガイドライン」が策定されたのをご存じでしょうか。今回は、アルコールとの付き合い方についてご紹介していきたいと思います。

## 健康のためのアルコールとの付き合い方

### 飲酒量の把握について

～まずは、普段摂取しているアルコールの量を知りましょう～

お酒に含まれる純アルコール量（参考となる飲酒量）に着目しましょう！  
純アルコール量は以下の計算式で算出できます。

純アルコール量  
(g)

=

摂取量  
(ml)

×

アルコール濃度  
(度数/100)

×

0.8  
(アルコールの比重)

例：ビール500ml（5%）の場合の純アルコール量

$500\text{ (ml)} \times 0.05 \times 0.8 = 20\text{ (g)}$

チューハイ500ml（7%）の場合

$500\text{ (ml)} \times 0.07 \times 0.8 = 28\text{ (g)}$

お酒の種類によってアルコール度数も違うので、飲んだ量は同じでも摂取しているアルコール量が違ってきます。  
純アルコール量を把握し、飲酒量を正確に把握するようにしましょう！



### アルコールの代謝と飲酒による身体等への影響について

#### ～アルコールの吸収と分解～

飲酒した際、体内に摂取されたアルコールは、胃にあるうちはゆっくりと、小腸に入ると速やかに吸収されます。飲酒後の血中アルコール濃度は、食事の有無やアルコール飲料の種類と飲み方、体格や肝臓の大きさなどによって異なります。大半が小腸から吸収され、血液を通じて全身を巡り、ほとんどが肝臓（※）で分解されます。アルコールの分解には、体内の分解酵素と呼ばれる物質等が関与していますが、体質的に分解酵素のはたらきが弱いなどの場合には、少量の飲酒で体調が悪くなることもあります。※肝臓で、アルコールはアセトアルデヒドに分解され、さらに酢酸へと分解されます。酢酸は筋肉や心臓に移動してさらに分解され、最終的に炭酸ガス（二酸化炭素）と水になります。



アセトアルデヒドはフラッシング反応や二日酔いの原因になる物質で、発がん性物質でもあります！  
※フラッシング反応：ビールコップ1杯程度の少量の飲酒で起きる、顔面紅潮・吐き気・動悸・眠気・頭痛などの反応

アルコール代謝過程は2段階あり、ADHとALDH2の活性度合により、アルコールに強い弱いかが決まります  
・ADHの活性が低くアルコールをアセトアルデヒドに分解できないタイプは、アルコールが長時間体内に残りやすく、翌日でもアルコールが体内から抜けきらないことも多い！このタイプは顔が赤くなりやすく、周囲に酔っていると理解されにくいです  
・日本人はALDH2の活性が低く、アセトアルデヒドをうまく分解できない人が多い！  
飲酒すると顔が赤くなる人がこのタイプで、日本人の約4割に及びます

#### ①年齢の違いによる影響

高齢になると肝臓の働きが弱まり、分解が遅くなります。また、年齢とともに体内の水分量が減ってきて、アルコールの血中濃度が上がりやすくなります。

#### ②性別の違いによる影響

女性は男性より相対的に体脂肪率が高く、体脂肪率が高いと水分率が低くなるので、同じ飲酒量でも男性より女性のほうがアルコール血中濃度は高くなりやすいです。

#### ③体質の違いによる影響

年月とともに鍛えられ、以前よりお酒に強くなることがあります。しかし、これは飲酒習慣によって脳が麻痺し、酔いに鈍感になったと考えられます。アルコールに強くなったのではなく、弱いまま感じにくくなっただけで、アセトアルデヒドを分解しにくい体質はそのままなのです！

## 飲酒量と健康リスク：疾病別の発症リスクと飲酒量（純アルコール量）



脳卒中（出血性）  
男性：150g/週  
女性：少量でも

乳がん  
男性：データなし  
女性：100g/週

胃がん  
男性：少量でも  
女性：150g/週

肺がん（喫煙者）  
男性：300g/週  
女性：データなし

高血圧  
男性：少量でも  
女性：少量でも

食道がん  
男性：少量でも  
女性：データなし

大腸がん  
男性：150g/週  
女性：150g/週

脳卒中（脳梗塞）  
男性：300g/週  
女性：75g/週

前立腺がん（進行がん）  
男性：150g/週

肝がん  
男性：450g/週  
女性：150g/週

## 健康に配慮した飲酒の仕方とは

無料のアプリを活用してみるのも一つです！

アサヒビールや大塚製薬に  
「飲酒量レコーディング」「減酒につき」というものが  
ありますよ！



### ①まずは自らの飲酒状況等を把握する

自分の状態に応じた飲酒により、飲酒によって生じるリスクを減らすことが重要です。医師等へ相談したり、AUDIT※や飲酒を記録するアプリ等を参考に自らの飲酒の習慣を把握、飲酒状況を可視化するために記録をとりましょう。

記録は飲んだお酒の種類と量をメモし、  
まず2週間続けてみましょう！

※AUDITとは

問題のある飲酒をしている人を把握するために世界保健機関（WHO）  
が作成したスクリーニングテスト。  
飲酒問題の早期発見等のため、10項目の簡易な質問でアルコール関連  
問題の重症度の測定を行うものです

### ②あらかじめ、量を決めて飲酒する

自ら飲む量を定めることで、過度な飲酒を避けるなど飲酒行動の改善につながると言われています。

- お酒の買い置きをしない（都度買いする）
- 大ボトルでなくミニボトルを買う
- その日に飲む分だけ冷蔵庫で冷やす
- 外飲みでは「今日は○杯まで」と同席メンバーに宣言しておく

### ③飲酒前または飲酒中に食事をする

血中のアルコール濃度を上がりにくくし、お酒に酔いにくくする効果があります。

- 飲み始める前に何か食べる
- 食事をしながらゆっくり飲む
- 軽食をとってから飲みに出かける

### ④飲酒の合間に水（炭酸水）を飲む

飲む量に占める純アルコールの量を減らす効果があります。

- 水などを混ぜてアルコール度を低くして飲酒をする
- お酒と水（炭酸水）を交互に飲む
- 飲酒前に水（炭酸水）やノンアルコール飲料を飲む
- 好きなお酒のノンアルコール飲料を飲む

### ⑤一週間のうち飲酒をしない日を設ける（毎日飲み続けるといった継続しての飲酒を避ける）

毎日飲酒を続けた場合、アルコール依存症の発症につながる可能性があります。

一週間の純アルコール摂取量を減らすために、定期的に飲酒をしないようにするなど配慮が必要です。

### ⑥健康被害をもたらす飲酒は避ける

- 一時多量飲酒（純アルコール量60g以上、目安としてアルコール度数5%のビールロング缶500ml3本以上）  
⇒急性アルコール中毒や酩酊状態でのケガの危険性を高めます。
- 不安や不眠を解消するための飲酒  
⇒寝つきがよくなるだけで、眠りは浅く睡眠の質が低下し睡眠障害を促進します。
- 病気療養中や服用後の飲酒  
⇒過度な飲酒で免疫力がより低下し、感染症にかかりやすくなる等の可能性があります。  
また、服用後では薬の効果を弱めたり、副作用を引き起こす可能性もあります。
- 飲酒中・後の運動や入浴はNG  
⇒血圧変動が強まることによって心筋梗塞や脳卒中につながる危険性が高まります。  
運動や入浴は、少なくとも飲酒後2～3時間、アルコールが抜けてから行いましょう。



いきなり断酒をすることは難しいですが、  
少しずつ減酒できるように取り組んでいきましょう！