

# お酒との上手なお付き合い



年末年始には、忘年会や新年会など様々な場面で、お酒を飲む機会が増えます。しかし、お酒を飲み過ぎると、翌日の朝にもお酒が残り、飲酒運転にもなりかねません。また、肝臓にも大きな負担がかかり、重大な病気になることも。あなたの「適量」を知り、お酒との上手な付き合いをしましょう。



## お酒は20歳を過ぎてから

未成年の飲酒は、アルコール依存症になりやすく、心身に大きな悪影響を与えます。男性では生殖器の発達を妨げる危険性があり、女性では、月経に影響が出ます。また、脳が委縮したり発達の妨げになることもあります。発育途上の脳細胞は、より強くアルコールの影響を受けやすいからです。



## こんな人は禁酒をしましょう

妊娠中の飲酒は、胎児性アルコール症候群（発育障害・知的障害など）を引き起こす危険があります。授乳中も、母乳を通じて赤ちゃんに害が及びます。服薬中の飲酒は、薬がうまく作用しなかったり、副作用が出る危険があります。

## 「適量」のアルコールはどれくらい？

「適量」のアルコールは、血流の流れを良くしたり、動脈硬化予防に一役かっているHDL（善玉）コレステロールを増やしたりする効果があります。

### 「適量」はどのくらい？

アルコールを分解する能力は人によって違いがありますが、通常のアルコール代謝能力を持つている日本人の「適量」は、1日平均純アルコール量で約20グラムとされています。ただし、この量は目安であり、当然、個人差があります。次のお酒の種類と量を参考にしてください。

ビール（5度）	中ビン1本（500ミリリットル）
焼酎（25度）	純アルコール量20グラム ぐい飲み2杯（70ミリリットル）
日本酒（15度）	純アルコール量20グラム 1合（180ミリリットル）
ワイン（12度）	純アルコール量22グラム グラス2杯（200ミリリットル）
ウイスキー（43度）	純アルコール量19グラム シングル2杯（60ミリリットル）
	純アルコール量21グラム

## 肝臓は「沈黙の臓器」

肝臓が悪くなくても滅多に症状に現れません。自覚症状がないまま、少しずつ静かに症状が進み、気が付いたときには重症化していることも少なくありません。

### 肝臓の働き

- ・食べたものの栄養素を分解し、体が必要な物質につくりかえる。
- ・アルコールを分解し、無害なものにする（解毒作用）。
- ・脂肪の消化吸収に必要な胆汁をつくる。
- ・余った糖や脂肪を貯蔵する。

### 健康診断で分かる肝機能の異常

- ①AST（GOT）値が高い  
→肝臓細胞がたくさん壊れている状態
- ②ALT（GPT）値が高い  
→脂肪肝の可能性がある
- ③γ-GTP値が高い  
→アルコールで肝臓が傷んでいる状態

## 「過度の」アルコールは危険です

アルコールは、一般に体重60〜70キログラムの人で、日本酒1合を分解するのに約3時間かかるといわれています。

そのため、過度のアルコールは二日酔いの原因になり、場合によっては、急性アルコール中毒に陥り、死亡に至るケースもあります。

毎日のように長年飲み続けることで、脂肪肝やアルコール性肝炎から肝硬変へと進行し、肝がんを発症する危険性もあります。

### 飲酒習慣を見直そう

#### ①週に2日は休肝日を設ける

連日の飲酒は、肝臓が休み暇がなく、肝機能の低下を招きかねません。できれば連続して肝臓を休ませるようにしましょう。

#### ②つまみを食べながら飲む

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腸への負担を減らせます。

また、つまみなしで飲む場合に比べ、お酒を口に運ぶペースが落ちるため、血液中のアルコール濃度が急になることを防いで、「飲み過ぎ予防」につながります。



## 絶対ダメ！ 飲酒運転！

飲酒すると、「認知力」「判断力」「運転能力」のすべてが低下します。そのまま運転すると、大事故を起こし、大惨事を招く危険性が高まります。あなたの人生はもちろん、あなたの家族、被害者、被害者の家族など多くの人の人生を狂わせることとなります。

#### ④深夜まで飲酒をしない

深夜までの飲酒は翌日の朝にもアルコールが残っているかもしれません。できるだけ早めにお酒を飲むのをやめましょう。

#### ③飲めない人に無理に飲ませない

飲めない人にお酒をすすめると、急性アルコール中毒を起こす危険性が高いといわれています。また、精神的に辛く感じる人もいます。お酒の席は楽しく！

上のアルコールを保有していた場合 体内アルコール濃度の基準値	呼吸1リットル中 0・15ミリグラム以上 血液1ミリリットル中 0・3ミリグラム以上
飲酒運転の重い罰則	0・3ミリグラム以上
酒酔い運転	・5年以下の懲役または100万円以下の罰金
酒気帯び運転	・違反点35点 免許取り消し ・3年以下の懲役または50万円以下の罰金
罰金	・違反点25点（呼吸1リットル中 0・25ミリグラム以上、血液1ミリリットル中 0・5ミリグラム以上） ・違反点13点（呼吸1リットル中 0・15ミリグラム以上0・25ミリグラム未満、血液1ミリリットル中 0・3ミリグラム以上0・5ミリグラム未満）
飲酒検知拒否	・3か月以下の懲役または50万円以下の罰金
仲間と楽しくお酒を飲むために	公共交通機関を利用しましょう。もし、自動車で仲間と飲食店などに行く場合は、ハンドルキーパーを決めたり、運転代行を利用しましょう。自転車の運転も飲酒運転です。

## こんな心あたりはありませんか 体に負担をかける飲酒習慣

当てはまる項目が多い人は、要注意です。飲酒習慣を見直しましょう。

- ほとんど毎日、日本酒換算で3合以上飲む
- お酒を飲むとき、たばこを吸う
- アルコール度の強いお酒を薄めないで飲む
- 飲むピッチが速いといわれる
- お酒を飲むとき、つまみを食べない
- 脂っこいつまみをよく食べる
- 塩辛いつまみをよく食べる
- ついつい夜遅くまで飲んでしまう
- 付き合いで飲み過ぎてしまうことがたびたびある
- 記憶を失うまで飲むことがある
- よく2日酔いになる
- 昼間から飲むことがよくある