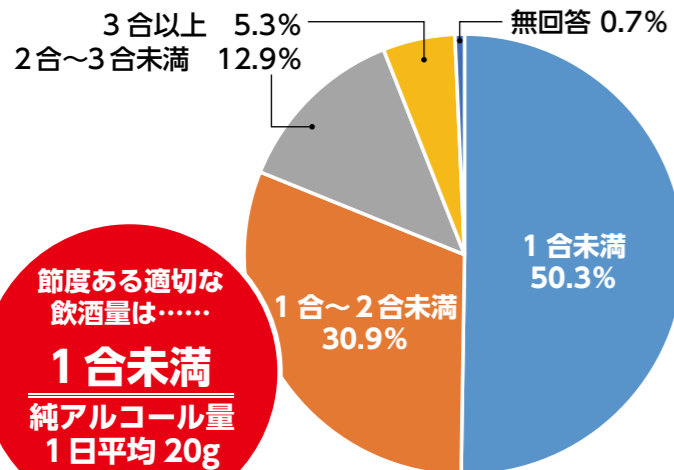


市民の約半数が  
節度ある適切な飲酒量を守れていない!?

Q. 1回に平均どのくらいお酒を飲みますか。(※457人が回答)

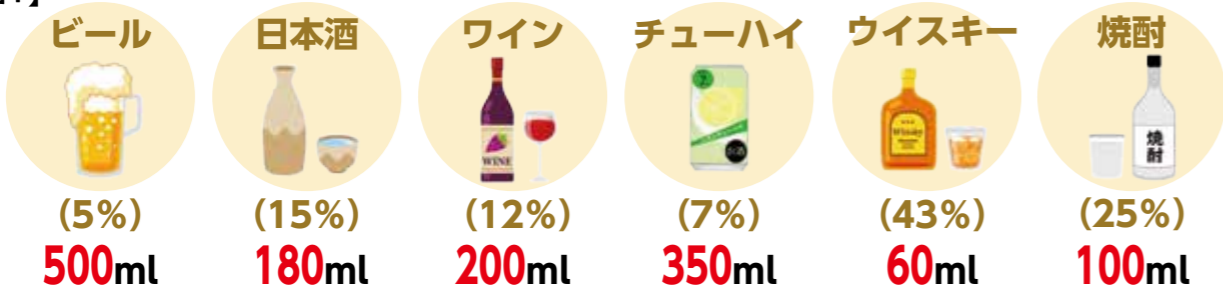


節度ある適切な  
飲酒量は……  
**1合未満**  
純アルコール量  
1日平均 20g

▲【令和4年度市民の健康に関するアンケート報告書】をもとに作成

純アルコール量約 20g とは?

【図1】



※かつこ内はアルコール度数

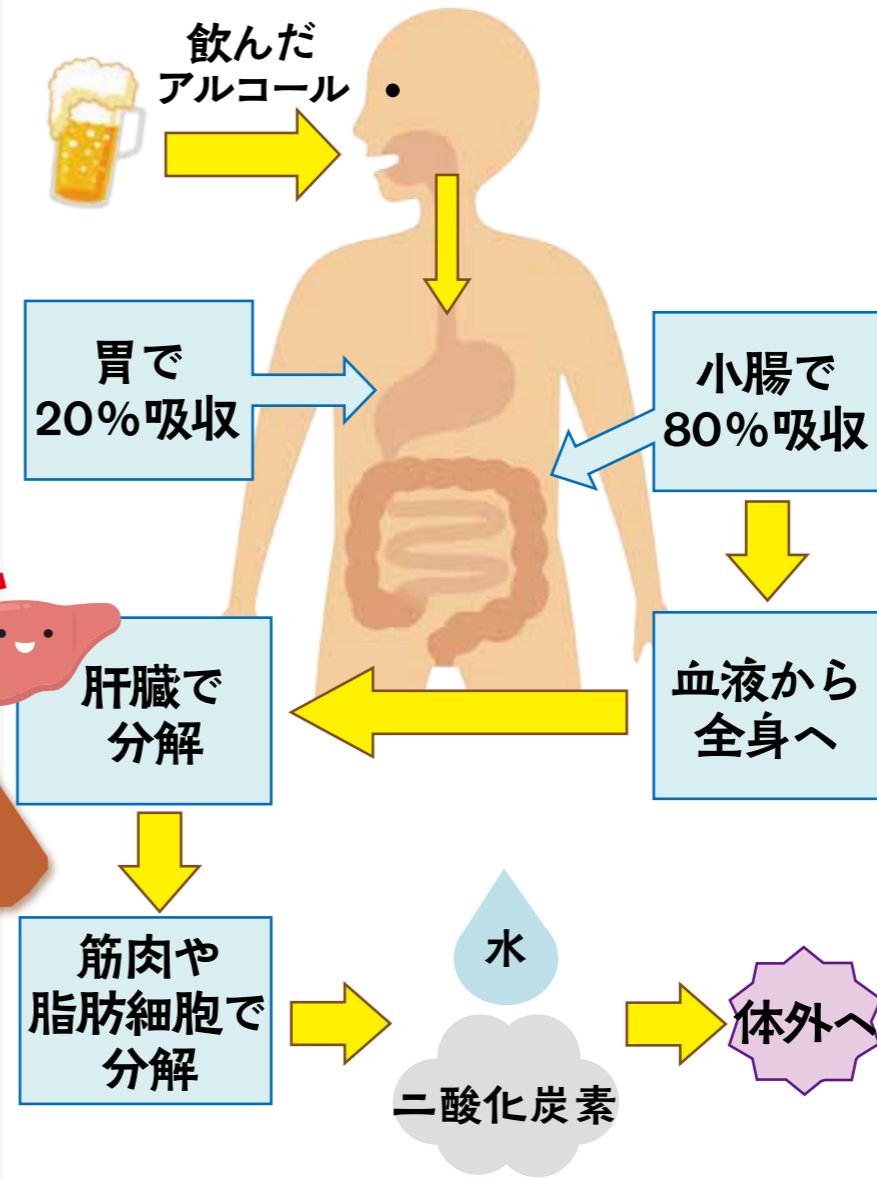
純アルコール量の計算方法

お酒の量(ml) × アルコール度数 / 100 × 0.8 (アルコールの比重) = 純アルコール量  
 ※例えば、アルコール度数5%のビール1本(500ml)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。

肝臓の働き

- 代謝  
体に必要な栄養素を合成・貯蔵
- 中性脂肪の  
消化吸収を助ける  
胆汁酸(胆汁)の  
生成や分泌
- 解毒作用  
薬物を無毒化する、  
アルコールの分解など  
体に有害な物質を  
分解・解毒

アルコールの吸収経路



特集

大丈夫?  
お酒の  
飲み方

どんな良薬にも勝るといふ意味で「酒は百薬の長」ともいわれますが、量や飲み方次第で毒にもなります。今回は、酒が体に及ぼす影響や、適切な量・飲み方などをお知らせします。

問い合わせ  
市いきいき健康課  
☎34・3351

「程よい飲酒」は食欲増進効果や、リラックス効果、ストレス軽減にもつながりますが、この「程よい飲酒」で重要なのは飲む量です。昨年度実施した「市民の健康づくりに関するアンケート調査」では、1日の適正な飲酒量を「知らない」と回答した人が約7割も占めていました。厚生労働省は適正飲酒量(節度ある適切な飲酒)を純アルコールで1日平均20gとしています。具体的には図1のとおり、ビールなら500ml、日本酒なら180mlと、酒の量とアルコール度数で計算することができます。成分表示を確認して計算してみましょう。ただしこの量は、健康障害を引き起こしている人には当てはまりません。例えばすでに肝臓病にかかっている、肝機能が低下している、血圧が高い人は、できるだけ控える必要があります。

「程よい飲酒」の効果と  
適正飲酒量

となり、休むことができません。ビール500mlを処理するには4時間ほどが必要と考えられるため、肝臓にも休憩する時間を持たせるには「程よい飲酒」が必要です。

「キンキン」に冷えたビールを飲みながら、この広報紙を見ている人もあるのではないのでしょうか。汗をかいた暑い日は、お酒好きにはたまらない「一杯」ですが、飲んだ後、体の中でどうなるか知っていますか。口から入ったアルコールは、胃で20%、小腸で80%が吸収され血液に溶け込み、肝臓に運ばれます。肝臓はすぐにアルコールの分解を始めますが、1時間で処理できる純アルコール量は5g程度です。ビール500mlには、約20gの純アルコールが含まれています。肝臓で、すぐに分解できなかったアルコールは、再度、血液に溶け込んで全身に運ばれ、そのアルコールが脳に到達すると、いわゆる「酔った」状態になります。脳に到達するには30分から2時間かかるので、酒を飲み始めてもすぐには酔わないのです。肝臓は体内にアルコールが入ってくると、アセトアルデヒドという有害物質に分解され、さらに、有害な酢酸に分解されます。そして、筋肉や脂肪組織で、体に害のない水と二酸化炭素になって体外へ排せつされます。この処理が終わるまで、肝臓は就寝中も働き続けること

飲んだアルコールは  
吸収・分解・排出される

「キンキン」に冷えたビールを飲みながら、この広報紙を見ている人もあるのではないのでしょうか。汗をかいた暑い日は、お酒好きにはたまらない「一杯」ですが、飲んだ後、体の中でどうなるか知っていますか。

新規採用職員が出題!!

# 〇×クイズでお酒を学ぼう

酒と一緒にトマトを食べると代謝に関わる酵素が活性化され、酔いにくくなる。

「〇」か「×」か?

20歳未満の飲酒は、急性アルコール中毒や臓器障害、アルコール依存症リスクがより高くなる。

「〇」か「×」か?

アルコールは睡眠を誘発する作用はあるが、その反面、中途覚醒や早朝覚醒を引き起こし、睡眠の質を著しく低下させる。

「〇」か「×」か?

アルコールには利尿作用があり、酒を飲んだ以上に尿として水分が出てしまうため、乾杯の前にコップ1杯の水を飲むことや酒を飲む最中も水分補給が必要だ。

「〇」か「×」か?

二日酔いのときは、スポーツ飲料や経口補水液を飲むことで失われた水分、電解質(イオン)を効率よく補うことができ脱水症状の改善や、低血糖症の改善につながる。

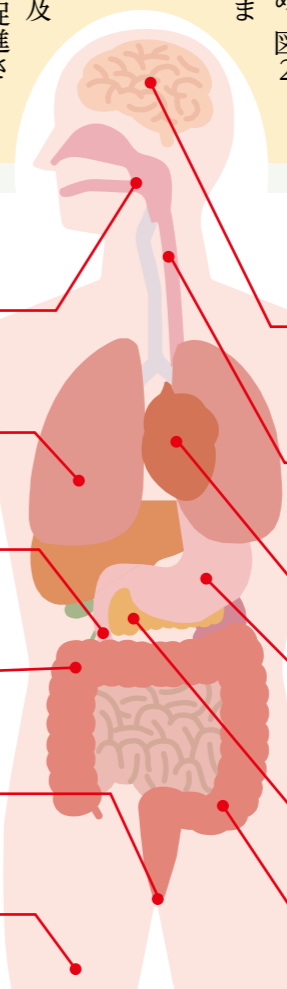
「〇」か「×」か?

酒を飲む前に事前に牛乳など脂肪分が多いものを飲むと、胃の粘膜を覆うバリアになりアルコールの吸収を抑えることができ、酔いにくくなる。

「〇」か「×」か?

## 「過度な飲酒」で全身にさまざまな影響が

「過度な飲酒」が続くと、肝臓の解毒作用が追いつかず、肝臓に大きな負担をかけてしまいます。また、脂肪の分解が抑制され、肝臓に中性脂肪の蓄積を促します。これが脂肪肝の原因となります。肝臓以外にも、アルコールは血液に溶けこんで全身を巡るため、図2のように全身にさまざまな影響を与えます。



あまり知られていないのは、がんやアルコール性の認知症です。多量飲酒は脳に障害を及ぼし、時には脳の委縮を促進させます。とりわけ障害が起きやすいのは、思考、自覚性(やる気)、感情、性格、理性などの機能をつかさどる部分です。しかし、脂肪肝や飲酒による脳の萎縮などは、断酒とリハビリで回復が望めますので諦めないでください。

**血液検査の結果から肝臓の状態を把握しましょう**

肝臓はアルコールの影響で最も疾患を発症しやすい臓器です。肝

【図2】過度な飲酒が引き起こす健康障害

- 口腔・咽喉**  
口腔・咽頭・喉頭がん
- 肝臓**  
脂肪肝、肝硬変、アルコール性肝炎、**肝臓がん**
- 十二指腸**  
十二指腸炎、十二指腸かいよう、吸収障害
- 小腸**  
小腸炎、吸収障害
- 生殖器**  
卵巣機能不全、勃起不全(ED)
- 足**  
痛風、末梢神経障害、大腿骨骨頭壊死
- その他**  
急性アルコール中毒、痛風、末梢神経障害、末梢神経炎、筋力低下、骨粗しょう症、大腿骨頭壊死
- 脳神経**  
大脳萎縮、記憶障害、**認知症**、小脳障害
- 食道**  
食道炎、**食道がん**、食道静脈瘤
- 心血管系**  
心筋症、高血圧、不整脈
- 胃**  
胃炎、胃かいよう、**胃がん**
- すい臓**  
すい炎、糖尿病
- 大腸**  
下痢、**大腸がん**

## 血液検査の要チェック項目!!

検査の基準値	AST ALT (U/L)	γ-GTP (U/L)
基準範囲	30 以下	50 以下
受診勧奨値	51 以上	101 以上

※特定健診における基準値

**「AST・ALT」とは…**  
肝臓の細胞で作られる酵素で、肝臓の細胞が壊れると血液中に出てきます。

**「γ-GTP」とは…**  
肝臓の解毒作用に関わっている酵素で、肝臓に異常が起こると血液中に流れる量が増え、血液濃度が高くなります。

「AST・ALT」  
「γ-GTP」が  
高い場合

脂肪肝やアルコール性肝炎などの可能性あり

