

# 上手にアルコールとつきあう基礎知識。



**体質によって違うお酒の飲み方、対処方法。**

宴会やパーティーなどで年末年始は何かとアルコールを飲む機会が増えます。楽しいお酒はいいのですが、いつもよりつい飲み過ぎてつらい症状がでることも。なぜお酒を飲むと酔うのか悪酔いしない方法は? アルコールが体の中ではなく影響から、酔った時の対処方法まで、体質や遺伝によつても違うアルコールとのつきあい方を、中島クリニック院長の中島敏雄さんにアドバイスしていただきました。



## 回答者 中島敏雄さん

●なかじま・としお  
西宮市出身。慶應義塾大学医学部卒、京都大学医学部大学院卒。高槻赤十字病院、日本赤十字社和歌山医療センター勤務を経て、平成15年西宮に中島クリニックを開業。内視鏡専門医、消化器専門医。また、西宮市の地域医療に務め、ホームクラーであるとともに胃カメラ、大腸カメラ検査、日帰り内視鏡手術においては最新の医療知識、医療器機、熟練した技術を持つ消化器専門医として治療にあたる。

<http://nakajima-clinic.com/>

18

**Q** アルコールに「強い」「弱い」というのはどういったことですか。

**A** アルコールに「強い」「弱い」、お酒を「飲める」「飲めない」というのは、遺伝や体質によるものと言われています。お酒を飲むと血液中のアルコールが肝臓にあるアルコール脱水素酵素(ALDH)によってアセトアルデヒドに分解され、更にアセトアルデヒド脱水素酵素(ALDH)によって、酢酸と水に分解されます。

この時、悪さをするのがアセトアルデヒドという物質。うまく分解されないと、吐き気や頭痛などの症状を引き起します。このアセトアルデヒドを分解するALDHの働きによって、お酒に強い、弱い、という違いが現れ、

主に3つのタイプに分類されます。

**不活性型**:お酒は全く飲めない。

ほとんどアセトアルデヒドを分解しないので、微量のアルコールでも悪酔いする。

**低活性型**:お酒に弱い、またはほどほどに飲める。ALDHは働くものの弱い。日本人の40%ほどのタイプ。

**活性型**:「お酒に強い」。しっかりと解されるので悪酔することは少なく、お酒をうまく吸えるタイプ。アルコール依存症に注意。

このALDHの働きは生まれつき環が良くなり、健康に悪影響を及ぼすことはありません。また、脳の中枢神経の働きを抑える性質があり、開放感や気分が爽快になるなど、楽しいお酒になります。

注意が必要なのは急性アルコール中毒です。これは、ALDHなどの酵素によるものと思われます。

アルコールの分解速度は性別や体格

によっても違ないので、自分にあった飲み方を覚えておきましょう。

**◎アルコールの分解速度**

**女性**: 平均9g(ビール230ml)/1時間

**男性**: 平均6g(ビール300ml)/1時間

アルコールの及ぼす影響でどうなっているのでしょうか?

素に関係なく、血中のアルコール濃度に比例して起ります。爽快期、ほろ酔い期、酩酊期、泥酔期などの段階があり、血液中のアルコールが増え過ぎると脳幹の働きを抑制し、脳がマヒし始め、酩酊泥酔状態に陥り、最悪の場合は呼吸や心臓の働きが弱まり、死亡率も高くなります。短時間に多量を飲むと、ほろ酔い酩酊を超えていつき泥酔、昏睡に陥り、知らないうちに急性アルコール中毒になることもあります。

このALDHの働きは生まれつき度を高めることもあり、逆効果。また、「迎え酒」は感覚をマヒさせているだけなので、厳禁です。宴会など

で急性アルコール中毒と思われる人がいたら、すぐに救急車を呼ぶことが鉄則。無理に吐かせたり、飲ませたりせず、呼吸と体温確保のうえすぐに救急車を呼び、専門的な対応が必要です。

アルコール濃度でも、脳が慣れておらず、酔いが強く現れることがあるので注意しましょう。

**Q** 飲み過ぎや悪酔い、教えてください。

**A** 悪酔い、二日酔いと言われるのは、主にアセトアルデヒドの毒性によるもので、頭痛、吐き気、食欲不振などさまざまな症状が起こります。アルコールには利尿作用もあり、トイレなどの回数が増え脱水症状を起こしていることが多いので、まず、水分補給することが大切です。

ウイスキーと一緒に飲むチエイサーは理にかなったものと言えますね。イオン飲料水を薄めて飲むのも効果的です。胃を刺激しないようあまり冷たいものではなく、室温程度のものがいいでしょう。お風呂呂やサウナで汗をかくのは血中アルコール濃度を高めることもあり、逆効果。まことに急性アルコール中毒になることがあります。

このALDHの働きは生まれつき度を高めることもあり、逆効果。また、「迎え酒」は感覚をマヒさせているだけなので、厳禁です。宴会など

で急性アルコール中毒と思われる人がいたら、すぐに救急車を呼ぶことが鉄則。無理に吐かせたり、飲ませたりせず、呼吸と体温確保のうえすぐに救急車を呼び、専門的な対応が必要です。

アルコール濃度でも、脳が慣れておらず、酔いが強く現れることがあるので注意しましょう。

**Q** 飲み過ぎないための効果的な予防法は?

**A** まず、適量を知り、ゆっくりと飲む事です。酔い方にも個人差があるので、ほかの人のベースに左右されないように心掛けましょう。空腹時はアルコールの吸収が早いので、タンパク質と炭水化物と一緒に採るといいでしよう。このとき、飲み過ぎとともに食べ過ぎにも気をつけること。アルコールは1gで7kcal。カロリーや塩分量に気をつけ、バランスよく栄養を採りましょう。

適量は1単位=20~25g程度と考えて、1日に2単位まで。女性は1.5単位と考えてください。

**◎アルコール1単位の目安**

ワイン↓グラス1杯(120ml)

日本酒↓中瓶1本(500ml)

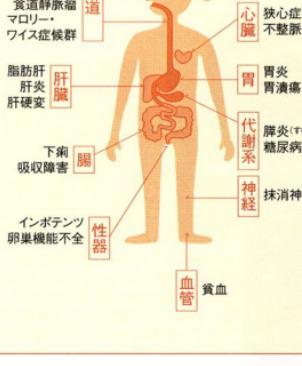
ウイスキー↓ブランデーダブル1杯(60ml)

ビール↓中瓶1本(500ml)

アルコールは適量なら毎日とつても問題はありません。とはいえ、習慣になつて飲み過ぎないように、お酒を飲まない休肝日を作るようにならなければ、1回の量を減らすのが難しければ、1週間に2~3回、少なくとも1回は休肝日をとるよう心掛けたいのです。

覚えておきましょう

## アルコールによって引き起こされる疾患



覚えておきましょう

## 血中アルコール濃度とその症状

血中アルコール濃度	区分	臨床症状
0.02~0.05%	微醉爽快期	気分がさわやかになり、態度や言語も活発になる。
0.05~0.10%	ほろ酔い初期	脈拍数、呼吸数が早くなりほろ酔い気分となる。競争になり、自己抑制が緩くなる。
0.11~0.15%	ほろ酔い後期 (酩酊前期)	気持ちが大きくなり、自己抑制がなくなる。立ったときに少しうついた状態に。
0.16~0.25%	酩酊後期	千鳥足の酔った状態になり、運動障害が出てくる。呼吸が早くなり、吐き気や嘔吐も。
0.25~0.35%	泥酔期	歩行困難な状態となり、転倒すると自分で起き上がれない。意識が混濁し、言語も支離滅裂に。
0.35~0.50%	昏睡期	昏睡状態となり、糞尿を失禁する場合も。呼吸マヒとなり死亡する危険性も。

アルコール濃度でも、脳が慣れておらず、酔いが強く現れることがあるので注意しましょう。

アルコール濃度でも、脳が慣れておらず、酔いが強く現れることがあるので注意しましょう。

アルコール濃度でも、脳が慣れておらず、酔いが強く現れることがあるので注意しましょう。

アルコール濃度でも、脳が慣れておらず、酔いが強く現れることがあるので注意しましょう。

アルコール濃度でも、脳が慣れておらず、酔いが強く現れることがあるので注意しましょう。

アルコール濃度でも、脳が慣れておらず、酔いが強く現れることがあるので注意しましょう。

アルコール濃度でも、脳が慣れておらず、酔いが強く現れることがあるので注意しましょう。