

えいようか通信

お酒のはなし



『節度をわきままえ、ルールを守る』
 が飲酒の基本。楽しく健康な毎日を送るため、お酒この
 上手な付き合い方を紹介します。

●アルコールは栄養素か？

答えは「ノー」です。栄養素とは「消化吸収され、体内で生命現象を遂行するために必要な物質となる栄養成分」を指します。私達の体はアルコールがなくても正常に機能するので、生体には必須ではありません。かつ、高カロリーであるため、食品の分類上は嗜好品(お菓子やジュースと一緒)の扱いになります。

飲まない人はそれでいい。飲む人は適量摂取で楽しみを味わい、溺れすぎないことが肝心です。

●飲酒の影響

お酒をたたく言葉は世界中に数多く存在します。お酒が長い間、人類の友であった証拠です。日本ではお酒の効用について室町時代の狂言「餅酒」や、江戸時代の随筆集「百家説林」に飲酒の十徳が次のように書かれています。現代でも十分に通用しますね。

餅酒 ～室町時代～	
一	独居の友
二	万人和合す
三	位なくして貴人と交わる
四	推参に便あり
五	旅行に慈悲あり
六	延命の効あり
七	百業の長
八	怒いを払う
九	労を助く
十	寒気の衣となる
※	推参：訪問のこと

百家説林 ～江戸時代～	
一	礼を正し
二	勞をいとい
三	憂を忘れ
四	鬱をひらき
五	鬱をひらき
六	病を避け
七	毒を消し
八	人と親しみ
九	縁を結び
十	人壽を延ぶ

●良い影響

①ストレスの軽減…「理性の座」といわれる大脳新皮質の働きを鈍らせ、感情や食欲などの本能的な部分を司る分野の働きが活発化する。精神が高揚し元気が出てきます。また、酒類の香気にはリラックス効果もあつち。

発行：栄養課
 場所
 本館2階西
 夏号

 四季発行
 (年4回)

②虚血性心疾患や、心不全の死亡率減少
 ③善玉コレステロールの増加
 ただし良い影響は万人に通用する話ではなく、持病や個体差によっては摂取を控える必要があります。かつ、適量を飲めばの話であり、量が過ぎれば種々の悪影響を一転します。

アルコールの代謝は肝臓が担っており、飲み過ぎると肝障害を引き起こします。最初に起こるのは、肝細胞内に中性脂肪がたまる「脂肪肝」。アルコールによって脂肪の分解が抑えられ、同時に脂肪酸の合成が促進されるのが原因です。更に進行すると、肝細胞が破壊される「アルコール性肝炎」や線維化して肝臓が硬くなる「肝硬変」を起こします。そのほか、肺炎やそれによる糖尿病、消化管の炎症や潰瘍、心筋症、不整脈、痛風、高血圧、脂質異常症など障害は全身に起こります。また、アルコールには利尿効果があるため、飲み過ぎは細胞内の水分を減らし脱水症状をきたす危険性もあります。

●適量とは？

個人差や環境によっても異なりますが、純アルコール量20〜25g/日程度が適量と言われています。ちよびて下段表の爽快期の量に相当します。1日量がこれを超えれば、飲み過ぎといえます。『たったこれだけかと思つかもありませんが、適量のアルコールを完全に代謝するには約3時間かかります。その間、ずっと肝臓は働き続けるのです。肝臓の負担を軽くするため、休肝日を週1日は作りましょう。理想は週2日、連日で肝臓を休ませたいです。』

●1日あたりの適量(爽快期に相当する量)

お酒の種類	お酒の量	アルコール度数	純アルコール量
ビール	500ml	5%	20g
日本酒	1合 180ml	15%	22g
ウイスキー	ダブル1杯 60ml	43%	21g
ワイン	小グラス1杯 200ml	12%	19g
チューハイ	350ml	7%	20g
焼酎	グラス半分 100ml	25%	20g

	血中濃度(%)	酒量	酔いの状態
爽快期	0.02以上 0.05未満	ビール 中びん(〜1本) ※中びん=500ml 日本酒(〜1合) ウイスキー・シングル(〜2杯)	さわやかな気分になる 皮膚が赤くなる 陽気になる 判断力が少し鈍る
		ビール 中びん(1〜2本) 日本酒(1〜2合) ウイスキー・シングル(3杯)	ほろ酔い気分になる 手の動きが活発になる 抑制がとれる (理性が失われる) 体温が上がる 脈が速くなる
ほろ酔い期	0.05以上 0.10未満	ビール 中びん(3本) 日本酒(3合) ウイスキー・ダブル(3杯)	声が大きくなる 大声でがなりたてる 怒りっぽくなる 立てばふらつく
酩酊初期	0.10以上 0.15未満	ビール 中びん(4〜6本) 日本酒(4〜6合) ウイスキー・ダブル(5杯)	千鳥足になる 何度も同じ事をしゃべる 呼吸が速くなる 吐き気・嘔吐が起こる
酩酊中期	0.15以上 0.30未満	ビール 中びん(7〜10本) 日本酒(7合〜1升) ウイスキー・ボトル(1本)	まともに立てない 意識がハッキリしない 言語がめちゃくちゃになる
酩酊後期	0.30以上 0.40未満	ビール 中びん(10本以上) 日本酒(1升以上) ウイスキー・ボトル(1本以上)	揺り動かしても起きない 大小便が垂れ流しになる 呼吸はゆっくりと深い 死亡
昏睡期	0.40以上 0.50未満		

●酔いのしくみ

アルコールは消化を必要としないため胃や腸で速やかに吸収され、肝臓に運ばれ、酵素の働きでアセトアルデヒド→酢酸→最終的に二酸化炭素と水に分解排泄されます。短時間に多量のアルコールを飲むと処理が間に合わず、有害な分解生成物であるアセトアルデヒドの血中濃度が上昇し、顔面紅潮や動悸、吐き気、頭痛を起こします。二日酔いの原因もこの仕業です。

●お酒に弱い日本人

アセトアルデヒドを無害な酢酸に変換する酵素(ALDH2)には3つの型があり、働きが強い人、弱い人、酵素を持たない人がいます。型は遺伝で決定され、後天的に変わることはありません。日本人の約4割が酵素の働きが弱いか酵素を持たないのですが、このお酒に弱い2つの型を持つのはモンゴロイド(黄色人種)特有の体質で、アフリカや欧米の人種では見られません。

●二日酔いの予防・対処法

肝臓の代謝能力以上に飲み過ぎている状態です。
 【予防】食事を食べながらゆっくり飲む。前述したようにアルコールは吸収が早いので、空きっ腹で飲むと胃が荒れやすく、酔いも早く回ります。飲む前に食べる、食べながら飲む、濃いお酒は水で薄めるなどが効果的です。

【対処】①水分を摂って脱水を補正し、血中アセトアルデヒド濃度を薄める。特にスポーツドリンクは水分が体内に吸収されやすいので好ましい②アセトアルデヒドの分解に役立つ糖分やビタミンCを含むかんきつ類などの果物を食べる③胃痛や吐き気には胃腸薬を服用する④とにかく安静にする。代謝に必要な血液を肝臓に集めておくために、血液循環の乱れや脱水を助長する運動や入浴は避け時間が解決してくれるのを待つことです。これといった良い療法はないため、適量にとどめて未然に防ぎましょう。

●肝機能を高める食品
 タウリン(カキ、シジミ、たけのこ、ほたて、ヤリイカに多い)クルクミン(ウコン、カレー粉に多い)があります。
 しかし、これを食べれば飲み過ぎて良いというわけではありません。タウリンを多く含む食品はコレステロールが高い側面があります。過ぎたるは及ばざるがごとし。過度な飲酒の穴埋めに、特定の食材摂取に走る、食事のバランスが崩れるのでやめましょう。(松浦)