

飲むならこれは知っておこう！

そもそも酔うってどうゆうこと？

アルコールで脳が麻痺すること

酔うとは、アルコールで脳が麻痺することです。酔いの仕組みや状態を理解することで、楽しくお酒を飲めるようになります。

酔うってどうゆうこと？

「酔い」の仕組み

血液に溶け込んで脳に運ばれたアルコールによって脳が麻痺することが「酔う」ということです。どのくらい酔っているのか、その程度は脳内のアルコール濃度によって決まります。しかし実際には脳内のアルコール濃度は測れないので、血液中のアルコール濃度を測って判定します。

酔いの状態はアルコール血中濃度によって6段階に分けられています(下表参照)。楽しくお酒を飲めるのは「ほろ酔い期」の段階までです。大脳の働きが抑えられることによって、本能や感情をつかさどる部分の働きが活発になり、解放感を感じたり、陽気になったりするのです。しかし、アルコールの量が増えるのにしただがって酔いが進み、脳の麻痺も進みます。「酩酊(めいてい)初期」「酩酊期」になると知覚や運動能力が鈍り、繰り返し同じ話をしたり千鳥足になったりします。さらに飲酒が進み、「昏睡期」になると、麻痺は脳全体に及び、呼吸困難に陥り、最悪の場合には死に至る危険性もあります。






なお、酔いの進み方には個人差があります。自分にとっての酔いの状態を知っておくことも大切です。

アルコール血中濃度は、実験的に得られた次の簡易式で求められます。

■ アルコール血中濃度の計算式(目安)

$$\text{アルコール血中濃度(\%)} = \frac{\text{飲酒量(ml)} \times \text{アルコール度数(\%)}}{833 \times \text{体重(kg)}}$$

■ アルコール血中濃度と酔いの状態

アルコール 血中濃度 (%)	酒 量		酔いの状態
爽快期 (0.02~0.04)	ビール(中びん~1本) 日本酒(~1合) ウィスキー(シングル~2杯)		<ul style="list-style-type: none"> ・さわやかな気分になる ・皮膚が赤くなる ・陽気になる ・判断が少しにぶくなる
ほろ酔い期 (0.05~0.10)	ビール(中びん1~2本) 日本酒(1~2合) ウィスキー(シングル~3杯)		<ul style="list-style-type: none"> ・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) ・体温上昇、脈が速くなる
酩酊初期 (0.11~0.15)	ビール(中びん3本) 日本酒(3合) ウィスキー(ダブル3杯)		<ul style="list-style-type: none"> ・気が大きくなる ・大声でがなり立てる ・おこりっぽくなる ・立てばふらつく
酩酊期 (0.16~0.30)	ビール(中びん4~6本) 日本酒(4~6合) ウィスキー(ダブル5杯)		<ul style="list-style-type: none"> ・千鳥足になる ・何度も同じことをしゃべる ・呼吸が速くなる ・吐き気、おう吐が起こる
泥酔期 (0.31~0.40)	ビール(中びん7~10本) 日本酒(7合~1升) ウィスキー(ボトル1本)		<ul style="list-style-type: none"> ・まともに立てない ・意識がはっきりしない ・言語がめちゃめちゃになる
昏睡期 (0.41~0.50)	ビール(中びん10本超) 日本酒(1升超) ウィスキー(ボトル1本超)		<ul style="list-style-type: none"> ・揺り動かしても起きない ・大小便はたれ流しになる ・呼吸はゆっくりと深い ・時に死亡することがある

お酒が抜けるまでにはどのくらいかかる？

缶ビール1本で約2～3時間

個人差がありますが、お酒に強い中年男性が350ml缶を1本飲んだ場合、アルコールが体内から完全に抜けるまでに約2～3時間かかります。

アルコール代謝の仕組み

アルコールが分解される仕組み

お酒の主たる成分はアルコールと水です。お酒を飲むと「酔った」状態になりますが、このとき体や脳に影響を与えているのはアルコール(エタノール)です。お酒を飲むと、アルコールは血液に溶け込んで肝臓に運ばれ、処理されます。肝臓が処理できるアルコールの量には個人差がありますが、体重60～70kgの人で、1時間に5～9gくらいです(久里浜アルコール症センターの最近の実験による)。

酔いからさめるのにかかる時間

下図は、お酒に強い中年男性がビール350ml缶を1、2本飲んだ場合の、血中アルコール濃度の変化を示したグラフです。アルコールが体内に入ってから30分後に血中アルコール濃度はピークを迎え、ビール350ml缶1本に含まれるアルコールが完全に抜けるまでには約2～3時間かかることがわかります。しかし、代謝時間には個人差があるため、何時間経過すれば必ずアルコールが抜ける、ということは一概にはいえません。

二日酔いになってしまったら？

水分・ビタミンC……とにかく安静に！

もしも二日酔いになってしまったら、安静にして待つというのが基本ですが、「水分を多く取る」「糖分やビタミンCを取る」といったことで症状が緩和されることもあります

飲み過ぎに注意

二日酔いの原因は飲み過ぎ



お酒を飲んだ翌朝に不快な気分におそわれる「二日酔い」。原因は、大量のアルコールを摂取し、アセトアルデヒドが肝臓で十分に処理されないことです。

アルコールやアセトアルデヒドの影響で、動悸や頭痛などの症状が起きます。アルコールやアセトアルデヒドによって胃の粘膜が荒れ、胃腸の動きが悪くなるため、胃痛、胸やけ、吐き気といった症状もあらわれます。のどが渴くのは、アルコールの利尿作用によって脱水症状になることや、乳酸や尿酸などの酸性物質が増加することが原因と考えられています。

さらに、体調が悪くなる身体的な症状ばかりでなく、飲み過ぎたことに対する後悔なども加わって、気持ちも落ち込んでしまいます。

お酒に弱い人に起きやすい悪酔い

翌朝起こる二日酔いに対して、お酒を飲んでから2～6時間後くらい、まだ血中アルコール濃度が高いときに起こる不快な症状が「悪酔い」です。症状は二日酔いと同じですが、二日酔いは大量にお酒を飲む人に多いのに対し、悪酔いはお酒に弱い人に起こりやすいことが特徴です。

迎え酒は体に負担をかけるだけ

迎え酒は、二日酔いになったときに少量のお酒を飲むこと。二日酔いが多少楽になったような気がするのですが、それはまさに「気のせい」で、再び血中アルコール濃度を高めることで感覚を麻痺させているに過ぎません。体にはさらに負担がかかってしまいますし、アルコール依存症への入り口になります。

■ 二日酔いにならないためにも適量を守ること

二日酔いの原因は飲み過ぎです。お酒の飲み過ぎによって肝臓が大量のアルコールを処理できないために起きます。二日酔いに良い療法はないため、まずは適量を守るように気をつけることです。

チャンポンは悪酔いしやすいといわれますが、複数の種類のお酒を飲むこと自体が悪いのではなく、いろいろな味を楽しむうちに、どのくらい飲んだのかがわかりにくくなり、つい飲み過ぎてしまうことが原因です。

■ もしも二日酔いになってしまったら

水分：体内の水分が失われた状態になっているため、水分を多くとる。スポーツドリンクは体内に吸収されやすいため、好ましい。

糖分やビタミンC：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のも良い。

胃腸薬：胃腸が荒れて胃痛や吐き気をもよおす場合には、胃腸薬も有効。

とにかく安静：代謝に必要な血液を肝臓に集めておくためにも、安静にすること。運動やお風呂は逆効果、基本的には時間が解決してくれるのを待つこと。

なんで陽気になっちゃうんだろ？

アルコールは緊張をほぐしてくれる

人は、お酒によって抑制が取れることで緊張がほぐれ、普段より陽気で快活になったり、会話が弾むようになったりするので。

お酒の効用

お酒の持つ、さまざまな効用

お酒は、はるか昔から世界各地で親しまれてきました。お酒を適度に飲むことは健康に良いとされ、その効果としては、食欲が増進する効果、ストレスを和らげる効果、人間関係をスムーズにする効果などが挙げられます。ただし、これらはあくまで適量を守り、適切に飲酒した場合であることに注意しましょう。

食欲が増進する

少量の飲酒は、胃の動き(蠕動(ぜんどう)運動)を刺激します。空腹感が増すことによって、食欲を増進させます。

血行が良くなる



少量の飲酒は、血管を拡張させて血液の流れを良くして血行を改善します。その結果、体が温かくなったり、疲労回復に効果があったり、血管が詰まりにくくなったりします。

コミュニケーションが円滑に

アルコールが体内に入ると、大脳皮質の抑制が解放されます。大脳皮質は大脳の表面を覆っている層で、思考や知覚、運動、記憶などといった機能をつかさどる、人間の行動・思考における重要な役割を持っています。宴会などでお酒が進み、腹を割って話ができたといい経験を持つ人は少なくないでしょう。人は、お酒によって抑制が取れることで緊張がほぐれ、普段よりも陽気で快活な性格になったり、会話が弾むようになったりするのです。

ストレスが緩和される



お酒を飲むことは、ストレスの緩和にもつながります。「酒は憂(うれ)いの玉筩(たまぼうき)」という中国の詩人、蘇軾(そしよく)の言葉に由来する表現があります。「酒は心の憂いを掃き去って忘れさせてくれる道具である」という意味で、お酒を飲めば沈んだ気持ちも晴れるということです。もちろん、お酒ですべてのストレスが解消されることはありませんので、適量を守って飲むことが大切です。

体や健康に良い



「酒は百薬の長」とは、中国古代の史書『漢書』に出てくる有名な言葉です。その意味は「酒はたくさんある薬のなかで最もすぐれたものである」というもので、適度のアルコールを飲むことによって心臓病などの循環器系疾患の発病が抑えられるといわれています。ただし、年齢とともに代謝できるお酒の量は少なくなりますので、適量を守って、バランスの良い食事といっしょに楽しむことが大切です。

このように、お酒はさまざまな効用を持っています。適量を守り楽しく飲むことで、お酒の良い部分と付き合いたいものです。

アルコールの刺激で胃を荒らさないためには？

飲む前にチーズ・牛乳

脂肪分の含まれるチーズや牛乳などには、胃腸の粘膜を保護する効果があります。

飲むときは食べながら

食事といっしょに楽しむ

空腹のときにお酒を飲むと、胃の中に食べ物が何もないためにアルコールの吸収が速くなり、酔いがまわるのが早くなってしまいます。食事といっしょにお酒を飲むことで、胃の中の食べ物が粘膜の上に層を作り、胃を荒らすことが少なくなり、さらにアルコールの吸収を遅らせます。また、お酒のペースを抑えることもできます。

チェイサーと和らぎ水

ウイスキーや焼酎など、アルコール度数の高いお酒は胃腸への刺激が強いうえに、血中アルコール濃度が早く上昇するので酔いがまわりやすく、肝臓への負担も高まります。水などで薄めて、ゆっくり楽しむことが望ましいといえます。

ストレートで飲むときには「チェイサー」がおすすめ。ウイスキーなどの強いお酒をストレートで飲んだときに、追いかけて飲むノンアルコールや低アルコール飲料のことです。日本酒や焼酎に添える水のことは「和らぎ水」といい、口の中をすっきりさせるとともに、アルコールによる胃への刺激を和らげる効果があります。

お酒を飲むときに好ましい食べ物

胃腸の粘膜を保護する効果があるのは、脂肪分の含まれるチーズなどです。飲酒前に食べておくと、アルコールの刺激で胃壁が荒れるのを和らげる効果を得られます。牛乳を飲むことにもアルコールの吸収を遅らせる効果があります。

お酒を飲んでいる間は、アルコールによってミネラルやビタミンが失われやすいので、それらの豊富な野菜類などの植物性食品を多くとることを心がけましょう。お酒のつまみには塩分が多く含まれていることが多く、逆に食物繊維は不足しがちになるため、塩分控えめで食物繊維を多く含んだ食べ物もおすすめです。また、アルコールを分解する肝臓はたんぱく質を必要とすることから、たんぱく質の豊富な食べ物が好ましいといえます。

飲んだ後におすすめなのが果物。果物に含まれる果糖にもアルコール分解を助ける効果があります。グレープフルーツジュースなど、かんきつ系の果汁が入った飲み物を飲むのも良いでしょう。

適量の目安ってどのくらい？

ビール中びん1本！日本酒1合！

適量には個人差があり、一概にいうことはできませんが、社団法人アルコール健康医学協会では、約1～2単位のお酒を限度とするようにすすめています。

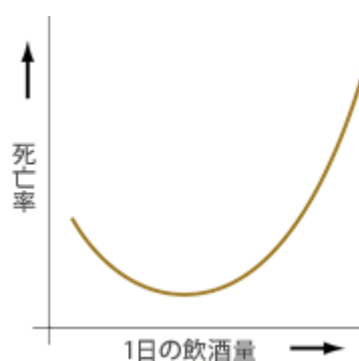
適正飲酒のすすめ

「適量」とは

適量には個人差があり、同じ人であってもその日の状態によって酔い具合が異なるため、一概にいうことはできません。社団法人アルコール健康医学協会では、一般的に、約1～2単位のお酒を限度とするようにすすめています。純アルコール量にして約40～50g。このくらいの量であれば、ほどよくお酒を楽しめるというわけです。

とはいえ、お酒に弱い人や女性であれば、この基準よりも少なめを適量と考えるべきでしょう。

Jカーブ効果



イギリスの学者マーモットは研究の結果、「お酒を飲み過ぎたり、まったく飲まないよりも、適度に飲むことで死亡率は低くなる」ことを発表しました。アルコールが血液中の善玉コレステロールを増やし、高血圧、虚血性心疾患、脳卒中などを引き起こす動脈硬化を防ぐ効果があるからだといわれています。

週に2日は休肝日を



適量とはいえ、毎日飲むことは肝臓に負担をかけてしまいます。週に2日はお酒を飲まない日を設けて、肝臓を休ませるようにしたいものです。

しかし、休ませたからといって、ほかの日に大量飲酒をしてしまっては元のもくあみ。普段から適量の飲酒を心がけましょう。

お酒は薬ではありません

寝酒はナイト・キャップともいわれ、睡眠薬代わりに使われることがありますが、むしろ眠りが浅くなって夜中に目を覚ましたり翌朝早くに目が覚めてしまうなど、睡眠の質が落ちることがわかっています。お酒は、寝る前ではなく夕食時(眠りにつく3時間前までに飲み終えることが望ましい)に、食事といっしょに楽しむのが良いでしょう。

「健康日本 21」における適度な飲酒

厚生労働省が推進する国民健康づくり運動「健康日本 21」によると、「節度ある適度な飲酒」は1日平均純アルコールにして約20g程度であるとされています。また、以下のようなことに留意する必要があるとしています。

- 1. 女性は男性よりも少ない量が適当である
- 2. 少量の飲酒で顔面紅潮を来す等アルコール代謝能力の低い者では通常の代謝能力を有する人よりも少ない量が適当である
- 3. 65歳以上の高齢者においては、より少量の飲酒が適当である
- 4. アルコール依存症者においては適切な支援のもとに完全断酒が必要である
- 5. 飲酒習慣のない人に対してこの量の飲酒を推奨するものではない

適正飲酒の10か条

社団法人アルコール健康医学協会では、お酒の適正な飲み方やマナーを周知することを目的として、「適正飲酒の10か条」(平成20年5月改訂)を定めています。

- 1 談笑し楽しく飲むのが基本です
- 2 食べながら適量範囲でゆっくりと
- 3 強い酒薄めて飲むのがオススメです
- 4 つくろうよ週に二日は休肝日
- 5 やめようよきりなく長い飲み続け
- 6 許さない他人への無理強いイッキ飲み
- 7 アルコール薬と一緒に危険です
- 8 飲まないで妊娠中と授乳期は
- 9 飲酒後の運動・入浴要注意
- 10 肝臓など定期健診を忘れずに

酔いの状態は6段階に分けられる

楽しく飲めるのは「ほろ酔い期」まで！

酔いの状態を6段階に分けたとき、ほど良いのは第2段階の「ほろ酔い期」までです。それ以上の飲酒は、酔いが進むにつれ、脳の麻痺が進み、危険な状態になっていきます。

飲みすぎではありませんか？

大量の飲酒を続けるのは「生活習慣病」のもと！

大量の飲酒を続ける習慣は、さまざまな生活習慣病への第一歩です。お酒の飲み過ぎには注意しましょう。

生活習慣病に注意

かかりやすい生活習慣病

少量の飲酒が健康に良い一方で、大量の飲酒を続ける生活習慣は、さまざまな生活習慣病を引き起こします。脂肪肝、肝炎、肝硬変といった肝機能障害はもちろんのこと、すい臓炎、糖尿病、高血圧、動脈硬化症、心臓疾患、脳血管障害など、全身のあらゆる病気の原因になるといっても過言ではありません。がんについては、特に咽頭がん、口腔がん、食道がん、大腸がん、乳がんなどと大量飲酒との強い因果関係が指摘されています。

お酒の飲み過ぎで病気にならないように、日ごろの飲酒を適量に保ち、定期的に健康診断を受けることをおすすめします。

γ-GTP(ガンマ GTP)とは

飲酒量の多い人には、γ-GTP(ガンマ GTP)の数値が肝機能の健全度のバロメーターになります。γ-GTP は肝臓の中にある酵素のことで、一般的に飲酒量が多ければ、γ-GTP は上がります。健康診断のときには、このγ-GTPの数値に注目したいもの。男性で通常 60、女性で 30 を超えるような数値になったら要注意です。お酒は控えたほうがよいでしょう。

飲酒運転は絶対だめ！

飲酒運転による交通事故件数は、徐々に減少しています。理由としては、道路交通法が改正されて罰則が厳しくなってきたことや、飲酒運転根絶への意識が世間で高まっていることが考えられます。

飲酒によって低下する脳の働き

アルコールは脳機能を麻痺させます。それによって理性が失われて気持ちが大きくなりがちで、なんとなく「大丈夫だろう」という意識になったり「明日も車が必要だから」などと自分に都合のよい理屈をつけて、ハンドルを握ってしまいがちです。



そして、車の運転には的確な判断と機敏な動作が求められますが、お酒を飲むと注意力や判断力が低下します。アルコールの作用で危険に対して反応が鈍くなったり、操作ミスをおかしくなり、事故につながります。

アルコールの量がどんなに少なくても、脳には確実に影響が及んでいます。一滴であっても飲酒は飲酒。お酒を飲んだら運転してはいけません。

重大事故につながる危険性が高い

交通事故を起こしてしまった場合に、飲酒していた場合としていなかった場合の傷害の割合には大きな差があります。飲酒運転では、事故を回避しようとする行動が遅れるために衝突した瞬間の速度が速いことが多く、死亡事故や重傷事故などといった重大事故になる可能性が高くなるのです。警察庁の統計(平成 18 年)では、飲酒運転による死亡事故率は、飲酒なしの 9.4 倍となっています。

酒酔いと酒気帯びの違い

飲酒運転とは、飲酒後にアルコールの影響のある状態で運転をすることで、事故を起こしたか否かにかかわらず、道路交通法で禁じられています。罰則は飲酒の状態によって 2 つに分類されます。「酒酔い運転」は、アルコール濃度の検知値とは厳密な関係はなく、アルコールの影響によって正常な運転ができないおそれがある状態で運転することです。それに対して「酒気帯び運転」は、政令で定める基準以上にアルコールを保有する状態で運転することです。

酒酔い運転

アルコール濃度の検知値とは厳密な関係はなく、アルコールの影響によって正常な運転ができないおそれがある状態で運転すること

酒気帯び運転

政令で定める基準(呼気 1L に 0.15mg あるいは血液 1ml に 0.3mg)以上に体内にアルコールを保有する状態で運転すること

たくさん飲んだ翌朝も注意

個人差はありますが、ビール中びん(500ml)1本分のアルコールが抜けるまでには、体重60kgの人で3時間以上かかります。ビール中びん4本を飲んだとしたら、体からアルコールが消えるまでには12時間以上かかります。たくさん飲酒した翌朝、酔いがさめたという感覚になったとしても、睡眠によって早く抜けるというわけではないため、実際には体内にアルコールが残っていることがしばしばあります。同じように、軽く飲んだ場合に仮眠してスッキリした気がしても、実際は、アルコールは体から抜けていないことも多いのです。

まずは適正飲酒を心がけたいですが、前日飲んだお酒の影響が残っているときは、翌日も運転を控えましょう。

運転者以外の人が心がけること

飲酒運転者だけでなく、酒類提供者や飲酒運転の車への同乗者、車の提供者は、飲酒運転を助長し、認める行為であるとして、道路交通法の罰則の対象となっています。車を運転する人にお酒をすすめたり、お酒を飲んでいる人に車を貸したりしてはいけません。運転者がお酒を飲んでいることを知りながらその車に同乗することは、もってのほか。運転者以外の人も、飲酒運転を「させない」ように注意しましょう。

また、運転が禁じられているのは自動車だけではなく、バイクはもちろんのこと、自転車も含まれていることを覚えておきましょう。

歩行中の交通事故死者の半数以上からアルコールが検出されているというデータがあります。飲酒後は、歩くときにも注意が必要です。

