



風呂上がりの一杯、ビールがおいしい季節になってきました。ついつい飲みすぎてしまうこともありますね。もちろん飲みすぎはよくありません。お酒の飲み方について見直してみましょう。

今回のテーマ 「お酒との上手な付き合い方」

女性や高齢者はアルコールに酔いやすい

体内に入ったアルコールは、胃や小腸で吸収され、血液に運ばれて肝臓に送られ、分解処理されます。まず非常に毒性の強いアセトアルデヒドになり、次いで無害な酢酸に変わり、全身に送り出されます。体内に入ってくるアルコール量が肝臓の処理能力内であれば、アルコールは次々と分解されますが、飲んだ量が多く、分解が間に合わないとアルコールが脳や神経に作用し、働きを鈍らせるのが酔った状態です。

女性は男性に比べ、一般に肝臓が小さく、アルコールの処理能力が劣ります。高齢者もまた、肝臓の働きが低下しているため、アルコールの処理に時間がかかります。女性や高齢者はアルコールに酔いやすいことを自覚しておきましょう。

肝臓の処理能力を超えないようにゆっくりと

肝臓がアルコールを処理するスピードは決まっています。たくさんのアルコールが入ってきたからといって急にその速度を速めるわけではありません。肝臓が1時間で処理できるアルコール量は男性で9g程度、女性で6.5g程度とされています。中ビンのビール1本のアルコール量は約20gですから、男性は2時間くらい、女性は三時間くらいかけてゆっくり飲めば処理能力を超えないペースとなります。

男性は2ドリンク、高齢者や女性は1ドリンク

ゆっくり飲むといってもたくさんの量だと、肝臓は働きづめになり、疲れ果ててしまいます。適量に抑えることも大切です。適量とは、男性で2ドリンクまで、高齢者はその半分の1ドリンクとされています。毎日6ドリンク以上飲んでいるとアルコール依存性の危険性が高まり、肝臓などの病気がおこりやすくなると言われています。多く飲んだ翌日は禁酒日にして肝臓を休ませましょう。

1ドリンクの目安

1ドリンクは
純アルコール換算で
10g=約12.7ml



ビール中ビン
半分(250ml)



日本酒
半合(90ml)



ワイン
グラス1杯(120ml)