

これからの時期、忘年会でお酒を飲む機会も増えてくるでしょう。ついつい飲み過ぎて、二日酔いでダウンしてしまうという経験は誰しもあるのではないのでしょうか。せっかくの楽しいお酒の時間を二日酔いのせいで台無しにしてしまうことのないように、適度な飲酒量と二日酔いの対処法について紹介します。これからの忘年会シーズンを上手に乗り切っていきましょう。

●酔うとは？

お酒を飲むと胃と小腸から吸収され、アルコールが血液に溶け込みます。そのアルコールが脳に運ばれ、**脳が麻痺した状態のことを「酔う」といいます。**

一般に、「お酒が強い人」は肝臓でのアルコールの分解が速い人で、「お酒が弱い人」は分解が遅い人と考えられています。飲酒後血中濃度のピークは30分～2時間後に現れその後濃度はほぼ直線的に下がります。アルコールの分解速度は個人差が非常に大きく、その平均値は、1時間あたり、およそ純アルコール量男性9g、女性6.5g程度です。

● 純アルコール摂取量 = 飲酒量(ml) × 度数(%) × 0.8(比重)

●適度な飲酒量とは

厚生労働省は「節度ある適度な飲酒として、1日平均純アルコールで**20g程度**である」と定義しています。



1日の飲酒量の目安＝純アルコール 20g 分のお酒

ビール(アルコール度数 5%)
500mL(中瓶、ロング缶 1本)

缶チューハイ(アルコール度数 5%)
520mL(1.5 缶)

日本酒(アルコール度数 15%)
180mL(1 合)

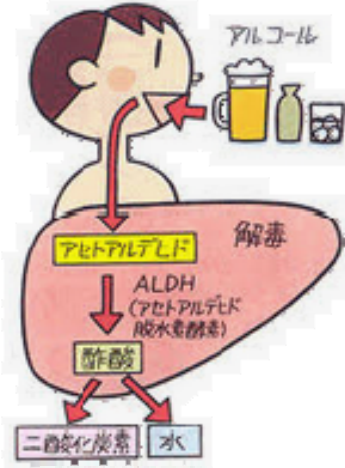
焼酎(アルコール度数 25%)
110mL(0.6 合)

ウイスキー(アルコール度数 43%)
60mL(ダブル1杯)

ワイン(アルコール度数 14%)
180mL(ワイングラス約 1.5 杯)

この量はあくまで目安です。下記の方は、これよりも少ない量を適量と考えると良いでしょう。

- お酒に弱い方
- 少量の飲酒で顔が赤くなってしまう方
- 65歳以上の高齢者
- 女性



<アルコールの分解>

●酔いの状態

酔いの状態	血中アルコール濃度(%)	酒量	酔いの状態
爽快期	0.02～0.04%	ビール中瓶(～1本) 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 判断力が少しにぶる
ほろ酔い期	0.05～0.10%	ビール中瓶(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 抑制がとれ、理性が失われる 体温が上がる 脈が速くなる
酩酊初期	0.11～0.15%	ビール中瓶(3本) 日本酒(3合) ウイスキー・ダブル(3杯)	気が大きくなる 大声でがなりたてる 怒りっぽくなる 立てばふらつく
酩酊期	0.16～0.30%	ビール中瓶(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 何度も同じことを話す 呼吸が速くなる 吐き気・おう吐がおこる
泥酔期	0.31～0.40%	ビール中瓶(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 意識がはっきりしない 言語がめっちゃめっちゃになる
昏睡期	0.41～0.50%	ビール中瓶(10本以上) 日本酒(1升以上) ウイスキー・ボトル(1本以上)	ゆり動かしても起きない 死に至る危険性もある

●二日酔いとは

大量にお酒を飲むと、肝臓でアルコールを処理できず、二日酔いになるといわれています。しかし、つらい症状がどのようなメカニズム(発症機序)で起きるかについては不明の点が多いのが現状です。

●二日酔いになったら

- **水分補給をする**
体内の水分が不足気味になっているため、スポーツドリンクなど水分を摂りましょう。
- **糖分やビタミンCをとる**
アルコールの分解を助けてくれる糖分やビタミンCを積極的に摂りましょう。
- **体をしっかり休める**
アルコールを分解するためにフル回転している肝臓に、必要な血液を集めておくためにも、しっかりと休息をとり、自然に体が回復するのを待ちましょう。

●健康を守るための12の飲酒ルール

- ◆ 飲酒は1日平均2ドリンク以下
* 1ドリンク＝純アルコール量 10g 換算
- ◆ 女性、高齢者は少なめに
- ◆ 赤型体質も少なめに
(少量の飲酒で顔の赤くなる体質のこと)
- ◆ たまに飲んでも大酒しない
- ◆ 食事と一緒にゆっくりと
- ◆ 寝酒は極力控えよう
- ◆ 週に2日は休肝日
- ◆ 薬の治療中はノーアルコール
- ◆ 入浴・運動・仕事前はノーアルコール
- ◆ 妊娠・授乳中はノーアルコール
- ◆ 依存症者は生涯断酒
- ◆ 定期的に検診を

<参考> 飲酒 - 厚生労働省 e-ヘルスネット、
飲酒の基礎知識 - アルコール健康医学協会