大阪医科薬科大学 2026 年度
保健管理室だより

11月

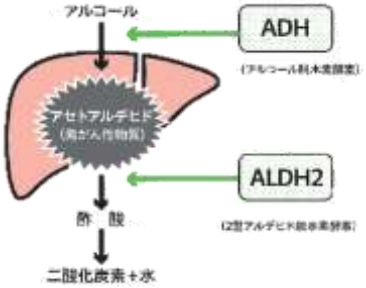
テーマ：健康的なお酒との付き合い方

これから年末に向けて、お酒を飲む機会が増える方も多いのではないでしょうか。**11 月 10 日～16 日はアルコール関連問題啓発週間です。**飲酒は、気分転換になる一方、飲み過ぎは生活習慣病や深刻な健康障害の原因となります。今回は、健康的にお酒と付き合うために知っておきたい情報をご紹介します。



●アルコールが身体で代謝されるまでの流れ

経口摂取されたアルコールは、主に**肝臓**で代謝されます。分解の過程で生じる**有害なアセトアルデヒドは、酔いや顔の赤み、吐き気などの不快な症状の原因**となります。その後、アセトアルデヒドは酸化されて無害な酢酸（アセテート）となり、最終的に二酸化炭素と水に分解され、体外に排出されます。



出典：厚生労働省「あなたが決める、お酒のたしなみ方」より

＜過度の飲酒による身体への影響＞

多量飲酒すると体内に有害な物質であるアセトアルデヒドが蓄積し、**フラッシング反応（顔が赤くなる、吐き気がする、動悸がする、眠くなるなど）**を引き起こします。少量の飲酒でも顔が赤くなる方は、アルコールを分解する酵素の働きが弱い可能性があります。以下の２つの項目のいずれかに当てはまる方は、**フラッシャー（酵素の活性が弱く、アルコール分解能力が低いタイプの人）**と判定されます（簡易フラッシング質問紙法）。

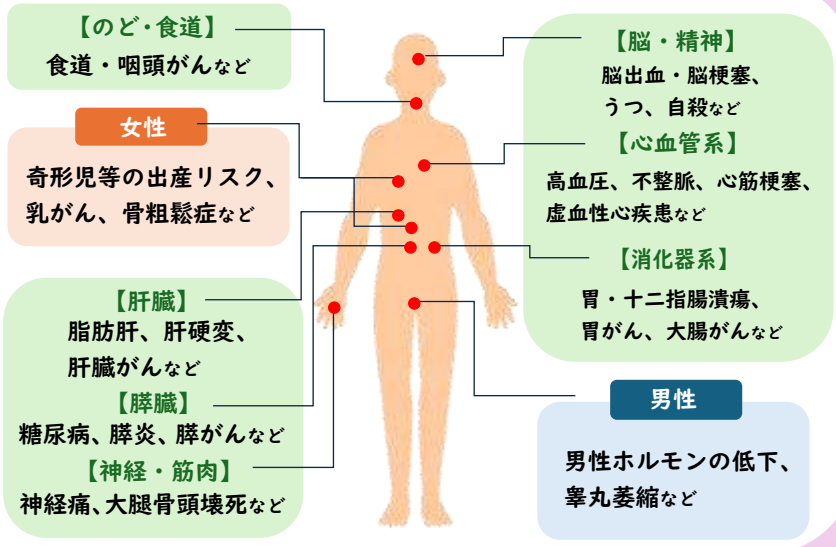
□現在、ビールコップ１杯程度の少量の飲酒ですぐに顔が赤くなる体質がある
□飲み始めたころの１～２年間はそういう体質があった



●知っておきたい「アルコールによる健康障害」

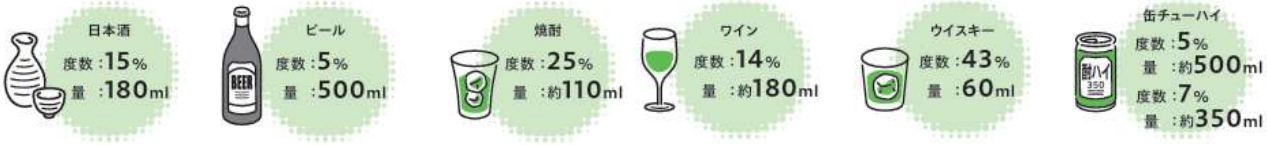
飲酒は、肝臓だけでなく、あらゆる臓器に影響を及ぼします。アルコール飲料中のエタノールとアセトアルデヒドの両方に**発がん性**があります。がんの観点からは、飲酒に安全な量はなく、最も望ましいのは飲まないことです。飲めない人、飲まない人に飲酒を勧めることは絶対にやめましょう。





●節度のある飲酒量とは

日本人男性を対象とした研究や欧米の研究をまとめた分析では、男性は１日当たり純アルコール 10～19g、女性は 9g までの飲酒量で死亡率が最も低く、それ以上飲酒量が増えるほど死亡率が高くなることが示されています。通常のアルコール代謝能力をもつ日本人では、「節度ある適度な飲酒量」は１日当たり純アルコール約 20g 程度とされています。健康への影響を少なくするためにも、この量を目安に飲酒することが大切です。





出典：厚生労働省 「あなたが決める、お酒のたしなみ方」より

上記のアルコール度数（%）は、一般的な目安です。購入時に、アルコール度数と量を確認するようにしましょう。

●お酒を飲む量を減らすコツ

★お酒以外の楽しみ（趣味）を増やしてみましょう。
★お酒を一口飲むたびに、コップをテーブルに置きましょう。
★酒席では、自分のコップを空にしないようにしましょう（注がれないように）。
★強いお酒は水や炭酸水で割り、なるべくノンアルコール飲料を活用しましょう。

●悪酔い・急な酔いを防ぐためのポイント

★空腹状態でお酒を一気に飲まないようにしましょう（血中アルコール濃度の急上昇予防）。
空腹時は胃を通り抜けて小腸で急速にアルコールが吸収されるため、飲む前にタンパク質や脂質を含む食品（チーズ、豆腐、サラダなど）を胃に入れておきましょう。
★お酒だけでなく、同じ量の水やお茶を交互に飲みましょう
（血中アルコール濃度急上昇・脱水予防）。
★週に２日以上は休肝日（お酒を飲まない日）を作りましょう。
★あらかじめ飲む上限を決めておきましょう（過度の多量飲酒予防）。



●いざというときの「急性アルコール中毒」対応法

★１人にせず、様子を見守りましょう（吐しゃ物による窒息のリスク予防）。
★衣服をゆるめて上着や毛布で保温しましょう（体温調節機能低下による冷え予防）。
★横向きに寝かせましょう（窒息のリスク予防）。
★以下の症状に当てはまる場合、迷わずに救急車を呼びましょう。



- **呼びかけや突っつきに反応しない**
- **返事がない**
- **皮膚が紫・蒼白になっている**
- **呼吸が浅く短い（１分間に約８回以下）**
- **大量の泡や吐物を吐いている**
- **体が冷たくなっている**

参考文献　厚生労働省 健康日本 21 アクション支援システム～健康づくりサポートネット「アルコールとがん」
「アルコール」「急性アルコール中毒」
「あなたが決める、お酒のたしなみ方 男性編・女性編」