

# 正しい飲酒の仕方とその根拠

## 「適正飲酒の10か条」改訂に際して

お酒の適正な飲み方、マナー等を周知することを目的とした、「適正飲酒の10か条」が、新たな医学的知見の追加や標語としての表現の見直しなどを経て、今年5月に改訂されました。そこで、新たにまとめられた10か条について、慶應義塾大学名誉教授、アルコール健康医学協会理事である石井裕正先生に、各条文の主旨や医学的な根拠などについて解説していただきました。これから年末にかけては宴席が増えるシーズンです。適正飲酒の考え方についての理解を深め、お酒と楽しく付き合う一助となれば幸いです。

編集部



### ●「適正飲酒」とは●

お酒は、適度な量を適切に飲めば健康にも良く、コミュニケーションの手段としても役立つ飲み物です。しかしその一方で、大量に飲んだりお酒の席でのイッキ飲みなど、飲み方を誤ると体と心をこわしてしまいう危険性を持っています。また、未成

年者飲酒や飲酒運転は、法律で禁じられています。

では、どのように飲めばお酒と楽しく付き合うことができるのでしょうか。その方法を10項目にまとめたものが、「適正飲酒の10か条」です。アルコール健康医学協会設立とほぼ同時期に定められたこの10か条は、新たな医学的知見の追加や標語としての表現の見直しをして、平成20年

5月に改訂されました。以下に、1項目ごとにその内容や医学的根拠などについて解説します。

#### 1 談笑し 楽しく飲むのが基本です

お酒をコミュニケーションの一つの手段として、人と一緒に飲むことは、ストレス解消の助けになります。

#### 2 食べながら 適量範囲でゆっくりと

お酒は、食事と一緒に楽しむことが大切です。体内に入ったアルコールは胃や小腸などの消化管の粘膜から直接吸収されるため、消化管内に食べ物がないと急激に血中アルコー

ル濃度が高くなり、短時間で酩酊状態に達します。胃や十二指腸にある食べ物は、消化管の粘膜に壁をつくり、また、食べ物に含まれる水分がアルコール濃度を薄める役割を果たします。それらによって、アルコールの吸収速度が遅くなり、血中アルコール濃度がピークに達するまでの時間もゆっくりになります。

3〜5年、毎晩晩酌していた場合にも臓器障害が起こりにくい量として統計的に得られたデータから定められたものです。あくまでお酒が強い人の場合ですので、弱い遺伝子を持った人や、まったく飲めない遺伝子を持ってた人は、そうではありません。そして、強い人であっても、男女差や体格の差、飲酒をする時の体調などによっても適量が異なることには注意が必要です。

#### 4 つくろうよ 週に二日は休肝日

お酒を飲むと、肝臓に中性脂肪が蓄積されます。また、肝臓だけではなく、胃や腸といった消化管の粘膜が荒れるなど、臓器全体に負担がかかります。これらを修復させるため、2〜3日連続して飲酒した場合、次の日はお酒を控えましょう。臓器の回復力はすごいもので、1日（お酒を飲むのは夜と考えると、翌日夜までに36時間程度）休むだけでも、胃腸の粘膜は修復され肝臓の機能はかなり回復します。

#### 5 やめようよ きりなく長い飲み続け

夜遅くまで、長時間にわたって飲むことは、大量飲酒や二日酔いになる要因になります。

#### 3 強い酒 薄めて飲むのがオススメです

アルコールや食べ物が消化管内に入ると、消化管粘膜から消化液が分泌されます。アルコールは胃や十二指腸の粘膜から直接吸収されますが、アルコール度数の高いお酒をストレートで飲み続けると、強い刺激によって消化管粘膜に炎症、浮腫やただれができてしまいます。その結果、急性のびらん性胃炎や潰瘍、さらにはすい炎につながるものが分かっています。また、酩酊感も強くなりますし、急性アルコール中毒の誘因にもなります。

これを防ぐための方法の一つが、強いお酒を薄めて飲むことです。薄める

本人はお酒に弱い遺伝子を持つ人が多く、大きく分けて、45〜50%の人がお酒に弱い、あるいはまったく飲めない遺伝子を持つ人です。お酒の強さというのは、アルコールが代謝分解されて作られる物質である毒性のあるアセトアルデヒドの分解能力の差（アルデヒド脱水素酵素2型の活性の強弱）によって決まります。1合（表1参照）のお酒を飲み、30分後に体内のアセトアルデヒドの量を調べると、まったく飲めない遺伝子を持つ人はアルデヒドが分解されず、お酒に強い遺伝子を持つ人の約20倍の量が体内に残っているのです（弱い遺伝子を持つ人は約6倍）。適量は1〜1.5単位（1単位は純アルコール量で約20g）でしょう。これは、お酒に強い遺伝子を持つ人が、

また、休肝日を設けることは、アルコール依存症を防ぐことにもつながります。毎日継続的に飲んでいいるうちに、飲まずにはいられなくなる、そこから依存症になってしまう危険性があります。休肝日を自分で決めることで、「今日1日は自分の意思で飲酒をやめられる」という気持ちを自己確認できるので、精神的な意味でも重要なことです。

表1 アルコールの1単位の目安(純アルコール約20g)

ビール(アルコール度数5度)	中びん1本(500ml)
日本酒(アルコール度数15度)	1合(180ml)
焼酎(アルコール度数25度)	0.6合(約110ml)
ウイスキー(アルコール度数43度)	ダブル1杯(60ml)
ワイン(アルコール度数14度)	1/4本(約180ml)
缶チューハイ(アルコール度数5度)	1.5缶(約520ml)

※それぞれの酒類の度数によってアルコール量は異なってくる。



個人差はありますが、前述した1単位のアアルコールが体から抜けるまでには平均して約3時間かかり、これは睡眠によって早まるわけではありません。例えば、24時まで3単位以上の飲酒をしていた場合、翌朝8時になってもアルコールは体から抜けていないという計算になります。アルコールや、アルコールが分解されてできる物質のアセトアルデヒドが体内に残っていることによって起こる不快な症状が、二日酔いです。頭痛がしたり、胃粘膜の障害により胃痛や吐き気などをよおします。また、自責の念から、精神的にも憂うつになってしまい、それが症状をさらに悪化させます。

長時間にわたって飲むこと、また、夜遅くまで飲むことはやめ、適量を守りましょう。

## 6 許さない 他人への無理強い・イッキ飲み

アルコール・ハラスメント（酒席でイッキ飲みなど飲酒を強要する嫌がらせ）によって起こるのが急性アルコール中毒や急性アセトアルデヒド中毒です。急激に血中アルコール濃度が高まることで脳が麻痺し、低

血圧、呼吸困難を起こしたり、ひどい場合には死に至る危険性があります。特に、新入社員や大学の新歓コンパなど、飲み慣れていない人のいるお酒の席で起こりがちです。特に弱い遺伝子を持った人やまったく飲めない遺伝子を持った人へのアルコールは極めて危険です。

## 7 アルコール 薬と一緒に飲むのは危険です

アルコールを薬と併用することが危険とされる理由は2つあります。一つは、慢性的に飲酒をしている人は、しらふの時に薬が効きにくくなることです。常習飲酒家は、アルコールの分解が徐々に速くなり、お酒に対する耐性が高まっています。耐性が高まるのは、肝臓の中にあるミクロゾームエタノール酸化酵素（MEOS）の活性が高まっているからです。このMEOSは、アルコールも薬も代謝する酵素です。アルコール脱水素酵素（ADH）やアルデヒド脱水素酵素（ALDH）は慢性飲酒によって活性が高まることはない

のですが、このMEOSは、飲酒を続けることによって活性が高まります。そのためアルコールに対する耐性が高ると同時に薬に対する耐性も上がるため、薬が効きにくくなってしまふのです。

もう一つの理由は、アルコールと薬を同時に飲んだ場合に薬が長時間体内に残り、強く効きすぎてしまうことです。前述のとおり、アルコールと薬は同じ肝臓のミクロゾームのMEOSで代謝されるため、同時に体内に入るとお互いが拮抗し、分解を妨げることが分かっています。特に、糖尿病の薬や抗凝固剤のワーファリン、中枢神経系の薬である睡眠剤や精神安定剤などの作用がお酒と一緒に飲むと長引いたりしますので、注意が必要です。ただし、このMEOSの活性は、2〜3週間お酒をやることで、低くなっていきます。

## 8 飲まないで 妊娠中と授乳期は

妊娠中に飲酒をすると、胎盤を通じてアルコールが胎児の血液に流れ込みます。この状態がくり返されることにより、流産になったり、生まれてくる赤ちゃんが低出生体重児に

なったり、FAS（胎児性アルコール症候群）という、顔面などの奇形や脳の発達障害が生じる危険性が高まります。妊娠中はもちろん、妊娠の可能性があるときから、飲酒はしないようにしましょう。出産後の飲酒も、母乳を通じて赤ちゃんの体内にアルコールが入るため、授乳期にも禁酒する必要があります。

## 9 飲酒後の運動・入浴 要注意

飲酒をした後は、血中アルコール濃度が高くなっており、体は肝臓を中心として、アルコールを分解、処理しようとしています。この時期に運動・入浴をしてしまうと、血液が筋肉や皮膚に分散されることで内臓に血液が集められず、アルコールの代謝速度が遅くなってしまいます。また、飲酒後に入浴やサウナに入

ると毛細血管などの血管が拡張して血圧が下がります。高齢者で、動脈硬化症などが進行している方は、低血圧になって脳梗塞を起こすなどの危険性があります。

その他、酔った状態での運動・入浴は、注意力が散漫になっていたり、平衡感覚が失われているために、事故につながる危険があるといえます。アルコールは運動や入浴によって早く体内から抜けるわけではなく、むしろアルコールの分解が遅れます。飲酒後の運動や入浴は避けることが大切です。

## 10 肝臓など 定期検査を忘れずに

血液検査や超音波など、定期検査を受けることで、自分の体の状態の変化を定期的に把握することができます。慢性的に飲酒をしているうち

近年の取り締まり強化や厳罰化、社会的機運の高まりなどによって飲酒運転による事故件数は年々少なくなつてきてはいますが、まだまだ多いのも事実です。飲酒をすると、車両の運転に必要とされる能力である認知力や判断力が低下し、事故を起こす危険性が高まります。また、飲酒運転については、運転者以外の人も、運転者にお酒をすすめること、車両を提供すること、また、飲酒運転者の運転する車に同乗することも禁止されていることに注意が必要です。

## ● 適正飲酒に向けて ●

厚生労働省の取り組み「健康日本21」において、アルコールは生活習慣病およびその原因となる生活習慣の課題9分野のうちの一つとされ、対策が掲げられています。また、今年4月から始まった特定健診、特定保健指導におけるポイントとして、メタボリックシンドロームなどの生活習慣病があります。

アルコールは、老若男女に楽しまれ、生活習慣にとっても深いかかわり

を持つものです。アルコールの問題を考えると、大量飲酒者やアルコール依存症だけが着目されがちですが、それだけでなく、日常生活において慢性的に飲んでいる人にとつて、生活習慣病の要因にもなりうるものであることに注意が必要です。健康日本21への取り組みや生活習慣病予防にも、適正飲酒は重要な役割を果たすと考えられます。適正飲酒について理解し、自分にとっての適量を知り、適度に楽しむようにしたいものです。

## しない させない 許さない 未成年者飲酒・飲酒運転

血液検査や超音波など、定期検査を受けることで、自分の体の状態の変化を定期的に把握することができます。慢性的に飲酒をしているうち

### 適正飲酒の10か条（平成20年5月改訂）

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 薬と一緒に飲むのは危険です
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 定期検査を忘れずに

しない させない 許さない

未成年者飲酒・飲酒運転

出典：アルコール健康医学協会