

アルコールの摂取量



先日、一人当たり酒類の都道府県別の販売（消費）数量と純アルコール量の統計が出ていました。それを見てみると、酒量のトップは東京で年間一人当たり 101.8 ℓ、純アルコール量は沖縄県の 34.2g がトップでした。（純アルコール量とは、酒類に含まれるアルコールの濃さ（強さ）は千差万別なので、飲んだ酒の量ではなく、摂取したアルコールの量を基準としたものです。）

アルコール摂取量の基準とされるお酒の 1 単位とは、純アルコールに換算して 20g です。この 1 単位を各種アルコール飲料に換算すると、ビールは中びん 1 本（500ml）、日本酒は 1 合（180ml）、焼酎 0.6 合（110ml）が目安となります。

熊本はどうかなと思って見ると、年間酒の消費量は 62.2 ℓ（全国平均 73.2 ℓ）で全国 41 位、1 日の純アルコール量は 21.1g（全国平均 24.6g）で 37 位と、思ったより低くて驚きました。なんか、もっと飲んでるようなイメージだったのですが、予想外に低かったですね。

しかし、酒の内訳を見ていくと、高森町内では地酒の消費も多いとは思われますが、熊本は焼酎（米や麦）の年間酒の消費量は 10.6 ℓ で全国 4 位、しかも九州勢（沖縄含む）がトップ 8 を独占していました。九州は焼酎どころなんだなーと改めて実感しました。また、清酒（日本酒）は、新潟、秋田、山形と東北地方の米どころがトップ 3 でした。お米を原料にお酒が多く作られているんでしょうね。

高森町のお酒の消費量ってどのくらいなのでしょうね。だいぶ、個人差がありそうですが……。

平成 25 年度に、40 ～ 74 歳で健診を受けた方の問診票をチェックしてみると、772 人中毎日飲酒が 193 人、時々飲酒が 194 人と約半数（387 人）の方が、アルコールを摂取されていました。毎日飲酒と答えた方は男性に多かったですね。このうち、1 合以上飲んでいる方（純アルコール量 20g 以上）が 164 人。肝機能（GOT、GPT、 γ -GPT）は大丈夫だったでしょうか……

お酒の適量ってどのくらいか、ご存知ですか？

これまで健康づくりの経過を報告しています課長も、甘いものを控えて野菜を多く取り、血糖の値は改善してきていますが、 γ -GPT の値が 195 と高いので、もう一度アルコールとからだの関係、適量について考えてもらえれば、と思います。



アルコールとからだ

口から入ったアルコールは、鼻、口、胃、小腸の壁（粘膜）から吸収されます。また、脳へは10分くらいで到達し、酔いが回ります。

アルコールの性質	身体の状態
胃や食道の粘膜をあらす （多量に飲むと）胃や食道の働きを抑える （適量だと）胃や食道の働きを活発にする 小腸の運動を高め、水分の吸収がゆっくりになる 小腸をあらす	むねやけ 胃もたれ、胃痛 食欲が出る、食べすぎ 下痢 消化酵素の働きが低下し、たん白 質やビタミンの吸収が落ちる

アルコールはからだにとって毒物なので、早く無害なものに変えようと肝臓では最優先で、1時間に7gずつアルコールを処理します。それ以外は、全身をまわり、また肝臓に戻り繰り返し代謝します。そのため、アルコールと一緒に食べたものは処理できず、アルコールが処理されるまで血液中で待っているため、アルコールの摂取量が多いと中性脂肪などが高くなります。また、エネルギーとしてアルコール1gあたり7kcalあるので、体脂肪として身体にたまりやすくなります（普通に歩いて1分間に消費するエネルギーは3.3kcal）。

また、自覚症状はなくても、身体の中でいろいろな変化が起きています。

アルコールの性質	身体の状態
1. アルコールを飲み続けると P-450 という解毒作用のある酵素が増える 2. アルコールが代謝され、アセトアルデヒドという毒性の強い物質に変わる アセトアルデヒドが臓器を作っている蛋白質と結びつく 3. (1) アルコールを分解するために肝臓では仕事量が増え、そのために酸素・酵素をたくさん使う (2) 肝細胞の酸素が不足し、乳酸（疲労物質）が貯まり、乳酸が尿酸の排泄を抑える 4. アルコールは細胞から水分を奪う性質がある 5. のどが渇き、水分をたくさん取る	1. アルコールに強くなるが、薬にも働くので、麻酔が効かなくなったり、薬の毒性を強くする 2. 二日酔いの症状 吐き気・頭痛、顔面紅潮 ・肝臓は、肝細胞を再生する力が落ち、肝硬変になる ・脳や心臓の細胞も影響を受け、認知症や不整脈がでる 3. (1) 疲れ、だるい、肩こり (2) 血液中の尿酸が増えると、痛風発作を引き起こす 4. のどが渇いたり、脱水となり脳梗塞を起こしやすい 5. 血液量が増え、血圧が上がる

肝臓ではアルコールを1日20gまでなら処理できます（処理するのに3～4時間かかりますが）。しかし、1日60gが処理の限界です（これ以上は肝細胞が休む時間がありません）。ですから、純アルコール量60g以上を摂ることを多量飲酒とされています。

飲酒は適正な量を守りましょう。

純アルコール 20 g（お酒の1単位）

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）