

《アルコール血中濃度と酔いの状態》

	血中濃度	酒量	酔いの状態	脳への影響
爽快期	0.02 ~0.04	ビール中ビン (~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 判断力が少し鈍る	軽い 理性を司る大脳皮質の活動が低下し、抑えられていた本能や感情を司る大脳辺縁系の活動が活発になる
ほろ酔い期	0.05 ~0.10	ビール中ビン (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 手の動きが活発になる 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	ビール中ビン (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	ビール中ビン (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 何度も同じことをしゃべる 呼吸が速くなる 吐き気・嘔吐がおこる	
泥酔期	0.31 ~0.40	ビール中ビン (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 言語がめちゃめちゃになる	
昏睡期	0.41 ~0.50	ビール中ビン (10本超) 日本酒 (1升超) ウイスキー・ボトル (1本超)	ゆり動かしても起きない 大小便はたれ流しになる 呼吸はゆっくりと深い 死亡	死

**アルコールは身体にとって一種の毒物**

お酒は適量なら「百薬の長」と言われますが、飲みすぎは身体を壊すことにつながります。そこで今回は、お酒が身体にどんな影響を与えるのかをお伝えします。

**アルコールは、脳を麻痺させる**  
お酒を飲むと身体に吸収された血液によって体中を巡り、脳に到達すると左表の様に「酔い」をもたらします。「酔い」の状態はアルコールによって脳が麻痺していることを表し、脳の生命の維持に関係が少ない場所から麻痺し始め、アルコール血中濃度が高くなるにつれて脳全体

に進み、最終的には呼吸中枢に麻痺がおこり、最悪の場合死に至ります。  
左表ではアルコール血中濃度とその状態の時の酒量の目安を載せていますが、飲むペースが速い場合は、酒量が少なくても血中濃度が速く上がってしまうので、安全にお酒を楽しみたい場合は、ゆっくりしたペースで飲む

《飲んだアルコールが身体からなくなるまでの時間を計算してみよう》

お酒の量 × [アルコール度数 ÷ 100] × 0.8 × 肝臓での処理分 ÷ 肝臓の処理スピード  
 ml × [ % または 度 ÷ 100] × 0.8 × 0.9 ÷ 7g = 時間  
 例) ビールを 1000ml 飲んだ場合  
 1000ml × [ 5% ÷ 100] × 0.8 × 0.9 ÷ 7g = 約 5 時間

《お酒の種類ごとの純アルコール 20g の目安》

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

ということが大切です。  
 アルコール血中濃度が 0.02 ~ 0.04 程度ではさわやかな気分になるなど楽しい状態ですが、この時点ですら判断力が鈍り始めるというところにも注意が必要です。  
**アルコールの分解は最優先**  
 このように、アルコールは身体にとって一種の毒物となるため、体内では速やかに分解されます。アルコールは 90% を肝臓で分解、残り 10% を汗・尿・呼吸から直接体外に排出します。  
 肝臓でのアルコールの分解速度は 1 時間に 7g 程度であり、ビール中ビン (500ml) 1 本に含まれる

る純アルコール 20g を分解するには約 3 時間かかります。水をたくさん飲んだり、汗をかいたりしたからといって、肝臓で分解する割合や分解速度には変化はありません。  
 そのため、例えばビール中ビン 5 本を飲んだ場合、純アルコール量は 100g、その内 90% の 90g を完全に分解するには、飲み始めから 13 時間程度かかることになり、翌朝までお酒が残ってしまつてしまう可能性があります。  
 肝臓はアルコールの分解の他にも、薬や食事から吸収された様々な栄養素の処理も行っていますが、身体にとって危険であるアルコールの分解が優先されます。そのため、多量の飲酒をする他の仕事の後回しになり、食事ととった中性脂肪などが長く血液中を漂いドロドロ血をまねく原因にもなります。  
**本来、私たちの身体は夜の睡眠中に食事ととった栄養をもとに傷んだところを治しています。**  
 その大切な時間をアルコールの分解で費やしてしまえば、身体はポロポロになってしまいます。お酒を長く楽しむために量や飲酒回数を考えていきましょう。

**◆◆ 特定健診・がん検診申込受付中**  
**◆◆ 申込期日** 12月4日(日)・5日(月) 11月16日(水)まで  
 詳細は、広報10月号折込チラシ・町ホームページをご覧ください。保健課まで問合せください。