

保健師さんの

ワンポイント **アドバイス**

本会保健師 山下 和見

# お酒、あなたは 飲める体質？ 飲めない体質？



アルコール → アセトアルデヒド

ALDH1  
ALDH2

水・二酸化炭素 ← 酢酸  
(尿・汗として排出)

アルコールは適量をたしなめば、長寿を招き心身をリラックスさせるなどの効用もあります。

しかし、過度の飲酒は全身に障害を引き起こします。アルコールは体内で分解されるときに**アセトアルデヒド**という猛毒物質になります。

このアセトアルデヒドが皮膚を赤くする、動悸、頭痛、吐き気などを起こす悪酔いの元です。

これを分解するのが ALDH という酵素。なかでも主は ALDH2。アセトアルデヒドが大量にたまらないと働き出さない ALDH1 に比べて、ALDH2 はかたっぱしから分解してくれる働き者です。

「全然飲めないタイプ」

～ALDH2 が全く働きません～  
(日本人の約 1 割)

これは生まれつきの体質ですから訓練しても変わりません。お酒はきっぱり断るか、ウーロン茶でお付き合いを！

「ホントは飲めないタイプ」

～ALDH2 がわずかしかり働きません～  
(日本人の約 3～4 割)

赤くなりながらそれなりに飲んで酒量を増やすということは決してしないでください。

「飲みすぎ注意の危ないタイプ」

～ALDH2 がフルに働きます～  
(日本人の約 5～6 割)

悪酔いしにくいいため、つい量を過ごしやすくアルコールそのものの害を受けてしまいます。アルコール依存症の 9 割がこのタイプです。依存のリスクも高いです。

## アルコールを健康的に飲むための10か条

1. 適量を守りましょう (女性は女性ホルモンがアルコールの分解を抑える働きがあるためアルコールに弱い傾向があります)



酒量目安  
(女性は約半分)



ビール  
中ビン1本  
(500ml)

ごはん1.5杯



日本酒  
1合  
(180ml)

ごはん1.3杯



ワイン  
2杯  
(240ml)

ごはん1.0杯



焼酎  
120ml  
(25°)

ごはん1.0杯



ウイスキー  
ダブル1杯  
(60ml)

ごはん0.9杯

2. 週に2日間、続けて休肝日をつくりましょう

飲みすぎた次の日は断酒。外で飲むことの多い人は家では飲まないようにしましょう。2日飲まないで肝臓は回復します。

3. 強いお酒は薄めて飲みましょう

強いお酒は胃壁を傷つけるなど、内臓にダメージを与えます。

4. 笑いながら楽しくゆっくりと飲みましょう

ムードに流されず、無理なお酒はうまく断って。せつかくのお酒、楽しく飲みたいですね。

5. 食べながら飲む習慣をつくりましょう

野菜や魚、豆類、乳製品などのたんぱく質などカロリー低めのつまみと一緒に！

6. ハシゴ酒は避けましょう

店がかわると気分が変わり、思いのほか飲んでしまいます。

7. 深夜まで飲まないようにしましょう

夜遅くまで飲むと朝までアルコールを持ち越すこととなります。肝細胞がつくられる夜はゆっくり寝ましょう。

8. 飲んだアルコールと同量の水を飲みましょう

アルコールは利尿作用があるので、体は水分が不足してきます。お酒を飲みながらお水を飲むと脱水はもちろん、悪酔いも防げます。

9. アルコールの席での喫煙はやめましょう

発がん性が高くなるというデータが出ています(口腔癌や食道癌など)。

10. 薬と一緒に飲まないようにしましょう

薬の作用が強く出てしまうおそれがあります。



★大阪府社会保険協会では保健師による無料の健康相談を実施しています★

その際にアルコールパッチテストも行っています。一度、自分のアルコールに対する体質をチェックしてみませんか？ご希望の企業の方は・・・大阪府社会保険協会 (TEL06-6445-3013) までお申し込みください。