



## アルコールの種類と適量



12月に入り、これからは特にクリスマスや忘年会、新年会などお酒を飲む機会が多い時期ですね。酔いが回る量には個人差がありますが、体の内側（内臓や血管）に影響を及ぼす量は、それほど個人差がないと言われています。

酔うまで飲むのではなく、適量を飲むという意識を持ち、自分の体のケアを心掛けましょう。



### ●アルコールの適量

ここでいう適量とは、**血中アルコール濃度**です。字の通り、血液中にどれくらいのアルコールが含まれているかが適量の基準となります。

体内に入ったアルコールは約20%が胃で、残りの約80%が小腸で吸収され、血流によって全身を巡る途中、肝臓で分解されます。全てのアルコールが分解できれば良いのですが、肝臓の分解能力にも限界があります。

（1時間で体重1kgあたり0.1g程度と言われています）分解しきれなかったアルコールは血液中に残り、再び体内を循環します。この血液中のアルコール量が適量の基準となります。

血中アルコール濃度が0.1%未満のときは血流が良くなり、リラックスしたり陽気になる、いわゆる『ほろ酔い』の状態ですが、これ以上の濃度になるとふらつきや吐き気をもよおしたりと、『酩酊状態』になります。つまり、アルコールの適量は血中アルコール濃度0.1%未満が基準となります。

### ●お酒の種類と適量

血中アルコール濃度0.1%未満とはどれくらいの量なのか気になりますが、これは「適正飲酒量の計算式」を用いると大まかな適量を知ることが出来ます。

$$\text{適正飲酒量 (ml)} = \text{0.1} \times \text{833} \times \text{体重} \div \text{アルコール度数}$$

(血中濃度) (指数)

焼酎 20~25%

ビール 4.5~6%

ワイン 11~13%

日本酒 15~16%



例えば、体重60kgの場合、  
ビール適正飲酒量は  $0.1 \times 833 \times 60 \div 5 = 1000$  (1L)



### ◎アルコールと薬

「酒は百薬の長」と言われ、適量であれば体に良いようなイメージですが、薬との飲み合せはどのようなのでしょうか。結論から言うと、アルコールと薬は一緒に飲んではいけません。薬の作用を強めたり弱めたり、副作用をもたらすものもありますので、自分が飲んでいるお薬にどのような影響があるのか、何時間くらい間隔をあけて飲めばいいかなど、お気軽に薬剤師にご相談ください。

**※肝疾患や糖尿病、高血圧、中性脂肪の高い方など、持病や疾患のある方は特に注意してください！！**

早いもので、年末のご挨拶をさせて頂く時期となりました。

時節柄、ご多忙のことと存じますが、くれぐれもお身体にはご自愛くださいませ。

来たる2018年が皆様にとって健やかで幸せな1年となりますように、

スタッフ一同お祈り申し上げます。

☆年末年始のお休み：12月30日から1月3日☆

