

# たんぽぽ通信

Vol.40 2012年11月10日発行 みどり薬局 土浦西口店

## 日本人とお酒

『酒は百薬の長』とは中国の史書『漢書』に出てくる有名な言葉です。「酒は多くの薬の中で最も優れたものである」という意味で、適度な飲酒によって心臓病などの循環器系疾患の発病が抑えられるといわれています。しかし日本人はアルコールを代謝する酵素の働きが弱い人が多い為、飲み過ぎるとかえって健康に悪影響を及ぼすことがあります。



- お酒の効果とは？・・・適度な飲酒は血行を良くする、食欲を増進する、ストレスを緩和するなどの効果があります。
- どう代謝されるのか？・・・口から入ったアルコールは胃から約20%、小腸から約80%が吸収されます。その大部分が肝臓でアセトアルデヒドを経て酢酸に分解されます。酢酸は血液によって全身を巡り、筋肉や脂肪組織などで水と二酸化炭素に分解されて体外に排出されます。また、摂取されたアルコールの2～10%が、そのままの形で呼気、尿、汗として排泄されます。
- 適量とは？・・・個人差はありますが、一般的な量として、アルコール健康医学協会では、純アルコール量にして約20～30g（ビールなら500mL、焼酎なら0.6合、日本酒なら1合、ワインなら140mL）程度を推奨しています。
- どれくらいで酔いから覚めるのか？・・・アルコールの分解量は平均で体重60～70キロの人で1時間に約7gです。アルコールの含有量は、ビール大びん1本、ウイスキーのダブル、日本酒の1合がほぼ同じで約23g。この摂取量なら消失するまでにかかる時間は、 $23 \div 7 \approx 3$  で約3時間になります。



## 薬局からのお話 第40話



### <アルコールを取りすぎると>

アルコールを取りすぎると、肝機能障害、胃炎や胃潰瘍など消化器系の障害、肥満や高血圧、痛風など生活習慣病の助長など、様々な形で体に悪影響を及ぼしてしまいます。特に肝臓は、機能が80%以上も低下するまで、自覚症状が現れません。そのため、肝臓は「沈黙の臓器」とも言われています。また「ほろ酔い」なら良いのですが、度を過ぎると、暴力を振るう、意識がなくなるなどの症状が現れます。

### <痛風とお酒>



痛風の方はお酒の摂取は控えるように指導されます。痛風の原因となる体内の尿酸のもとになるプリン体が含まれているからなのですが、全てのお酒を飲んではいけないのでしょうか？調べてみると醸造酒（ビールなど）はプリン体が多く、蒸留酒（ウイスキーや焼酎）にはほとんど含まれていません。実際にプリン体含有量を見るとビールは平均100mLあたり5.7mgであるのに対し、ウイスキーでは100mLあたり1.0mg、焼酎は0.0mgです。しかし、過量に飲むとアルコールの利尿作用と尿酸の排泄を遅らせる効果により、結果的に尿酸値を上昇させてしまい、痛風を悪化させてしまうので注意が必要です。

お酒は適度に、楽しく飲みましょう。

### たんぽぽ通信からのお知らせ

ご質問、ご意見などございましたらお近くのエムトウエムの調剤薬局にご相談ください。皆様のお越しを心よりお待ちしております。

