



【血中アルコール濃度と時間の関係】

そうならないためには、自分の適量を超えて飲まないことです。一時間で処理できるアルコール量は体重(キ)×0.1(グラム)とされています。体

①「飲む前に何かを食べておく」：胃の中に食べ物があると、アルコールの吸収速度が遅くなります。タンパク質や脂肪の多い食べ物(例えばチーズや納豆など)、また食物繊維をたくさん含むサラダやきんぴらなどのおつまみなどが良いとされています。

②「水分をしっかりと摂取する」：アセトアルデヒドを分解するためには水分が必要で、また、アルコールは抗利尿ホルモン分泌を抑制するため利尿効果があります。ビールを飲んだ後の尿量は飲んだ量の約1.5倍になります。日本酒を飲む時も同量の水を飲むことが勧められています。脱水状態にならないよう、しっかりと水分を取りましょう。

③「飲んだ後はブドウ糖を摂取する」：肝臓はアルコールを分解するため糖分の貯蔵ができず、体がブドウ糖不足になります。素早く糖分を補給するためには果物が便利です。昔から「飲んだ後には柿がいい」といわれるわけですね。

④「チャンポン飲みを避ける」：チャンポンがいけないのは、いろいろな酒を飲むと、酒量が多くなって飲めなくなるからです。

血中アルコール濃度に注意
 先日、日本航空の副操縦士が出発時刻の二〇時間前まで飲酒していて、過剰な血中アルコール濃度のため逮捕されました。

一般に体重六〇キの成人男子が一単位(純アルコール二〇グラム/ビール中瓶一本、日本酒一合、焼酎〇・六合相当)を飲酒した場合、アルコールが体内から消えるのに三―四時間かかります。二単位では六―七時間、三単位では九―一〇時間、四単位では一二―

一三時間となります(図)。従って深夜まで三―四単位の飲酒をした場合、翌日の午前中は運転してはなりません。これには個人差があり、女性の場合はさらに消失時間が長くなります。どうか気を付けて飲んでください。

二日酔いを防ぐために
 今回は二日酔いを回避する飲み方について述べてみます。二日酔いとは、飲んだ翌日に体内に残っているアルコールやアセトアルデヒドなどのアルコール代謝物により体調不良を起すことで、自分の肝臓の処理能力を超える量のアルコールを飲むと起きます。

重五〇キの人なら、一時間に純アルコール五グラム(ビール中瓶四分の一、ウイスキーダブル四分の一程度)になります。

純アルコール(グラム)の量は、アルコール度数×飲んだ量(ミリリットル)×0.8で出ます。

現実問題として「これを計算しながら飲むとお酒がまずくなる」という方も多いでしょうから、それ以外で二日酔いを軽くする方法をお伝えします。

①「飲む前に何かを食べておく」：胃の中に食べ物があると、アルコールの吸収速度が遅くなります。タンパク質や脂肪の多い食べ物(例えばチーズや納豆など)、また食物繊維をたくさん含むサラダやきんぴらなどのおつまみなどが良いとされています。

②「水分をしっかりと摂取する」：アセトアルデヒドを分解するためには水分が必要で、また、アルコールは抗利尿ホルモン分泌を抑制するため利尿効果があります。ビールを飲んだ後の尿量は飲んだ量の約1.5倍になります。日本酒を飲む時も同量の水を飲むことが勧められています。脱水状態にならないよう、しっかりと水分を取りましょう。

③「飲んだ後はブドウ糖を摂取する」：肝臓はアルコールを分解するため糖分の貯蔵ができず、体がブドウ糖不足になります。素早く糖分を補給するためには果物が便利です。昔から「飲んだ後には柿がいい」といわれるわけですね。

④「チャンポン飲みを避ける」：チャンポンがいけないのは、いろいろな酒を飲むと、酒量が多くなって飲めなくなるからです。

心と体にアドバイス
健康
 よもやま話



公益財団法人中国労働衛生協会
 理事長
宮田 明
 1974年岡山大学医学部卒。医学博士。公立学校共済組合中国中央病院血液内科部長・副院長、尾道市立市民病院院長などを経て2015年より現職。日本血液学会専門医指導医、日本禁煙学会認定専門医など。現在は健康診断、保健指導・健康教育、社会貢献事業などを行う公益財団法人の理事長。座右の銘は「待てば海路の日和あり」「降りやまない雨はない」。

定期健康診断・生活習慣病予防健診
 特定健康診断・各種がん検診
 退職後の健康管理に **げんきサポートクラブ** 会員募集中

おかげさまで
 設立40周年
 を迎えました

詳しくは **中国労働衛生協会** 検索

URL: <http://www.churou.or.jp>
 福山市引野町5丁目14-2 TEL (084) 941-8211

公益財団法人
中国労働衛生協会