

# アルコール

## アルコールを飲むとどうなるの？

アルコールは、飲むとほぼ全量が胃や小腸で吸収され、肝臓に集まります。

そして、肝臓内でアセトアルデヒド アセテート(酢酸)に分解されます。さらに、アセテート(酢酸)は、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。しかし、2～10%のアルコールは、そのままのかたちで呼気・尿・汗として排泄されます。

## アルコールを飲むとなぜ酔うの？

血液に入ったアルコールはからだを回り、脳に到達します。すると、アルコールが脳の神経細胞に作用し、麻痺します。

その結果として酔った状態になります。

## アルコールを飲める体質と飲めない体質の人がいるって聞くけど？

遺伝によって、アルコールを飲める体質と飲めない体質の人がいます。アルコールを飲めない体質の人が、少しでも飲んだ場合、頭痛・吐き気・嘔吐・めまい・動悸、ときにはショック症状などを起こしてしまいます。

自分の身を自分で守るためにも、自分の体質を把握しておくことが大切です。アルコールを飲める体質がどうか知るには、アルコールパッチテストで知ることができます。

\*ヘルスクリニックでは、アルコールパッチテストをおこなっておりますので、気軽にご相談ください。

## 酔いがさめるまでの時間ってどのくらい？




体重約60kgの人が1単位\*のお酒を30分以内に飲んだ場合、アルコールは約3～4時間体内にとどまります。2単位の場合ではアルコールが体内から消失するまで約6～7時間かかります。これには個人差があるため、体質的にお酒に弱い人や女性ももっと長い時間がかかります。また、深夜まで飲んでしまうと翌朝起床後まで体内にアルコールが残っているため、二日酔いとなってしまいます。

1単位\*とは、純アルコールにした場合、約20～25gのお酒のこと

## 適量の目安、アルコール度数・エネルギー量は？

適量には個人差があり、同じ人であってもその日の状態によって酔い具合が異なるため、一概にいうことはできませんが、一般的に、約1～2単位のお酒を限度とするようにすすめています。しかし、お酒に弱い人や女性であれば、この基準よりも少なめを適量と考えるべきでしょう。

### お酒の種類別の1単位の目安

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

## 「イッキ飲み」に要注意！！

コンパなど、友人が集まり、お酒で楽しい気分になり、「イッキ！イッキ！」とはやしたてながら、飲んだり、飲ませたりすることがあるかと思いますが、しかし、このイッキ飲みは、短時間に多量のアルコールを摂取するため、急性アルコール中毒\*になり、悪化すると、死に至る場合もあります。

\*急性アルコール中毒とは・・・

短時間に多量のアルコールを摂取することで、肝臓での代謝が追いつかず、アルコールは血液の中にとどまることとなります。その結果、アルコールの血液の中の濃度が急上昇するため、意識は混濁し、時には呼吸が麻痺したり、吐いたものをのどに詰まらせ、死に至ることもあります。



次のような症状が出てしまったら、すぐに救急車を呼びましょう。

意識がない。ゆすっても、つねっても起きない。

全身が冷えきっている。

呼吸がおかしい（呼吸がゆっくり、呼吸が途切れる、浅くて早いなど）。

大量の血や、食べ物を吐いている。

失禁している。

マナーとして、一緒に飲む人たちにお酒の無理強いをせず、みんなが楽しく飲めるよう十分に配慮しましょう。



### 注意

\* 日本では、20歳未満の飲酒は法律（未成年者飲酒禁止法）で禁止されています。

\* 飲酒運転は、日本では、法律による厳しい罰則があります。また、APUでは退学処分となりますので、十分気をつけてください。

APUヘルスクリニック  
E-mail: [clinic@apu.ac.jp](mailto:clinic@apu.ac.jp)