



2021

# 12月の健康コラム

Vol.153

## アルコールとの付き合い方

### 上手なお酒の飲み方

#### 1. 体に優しく飲む

食べ物は胃で消化され、小腸で吸収されますが、アルコールは大部分が胃で吸収されます。空腹時に強いお酒を飲むと、胃がただれ、胃潰瘍の原因になることもあります。飲む前に胃腸を保護するために、牛乳やチーズなどの乳製品を食べるようにします。つまみには良質のたんぱく質が多く含まれる魚や肉、卵、大豆製品とミネラルや食物繊維を多く含む野菜、特に緑黄色野菜（塩分の多い漬物は控える）、海藻、きのこ、こんにゃく、芋などをバランスよく食べながら飲むようにすると胃腸や肝臓への負担を少なくし、悪酔いの防止にもなります。



#### 2. 適量を守り休肝日を作って

1日の適量は、清酒なら1合または、ビールなら中瓶で1本、ウイスキーならダブルで1杯程度が適量です。夜遅くの飲酒は、肝臓でアルコールを分解するのに時間がかかり、翌朝に悪い影響を及ぼすので避けます。精神的に不安があったり、興奮していたりする時も飲み過ぎることが多くなるので避けましょう。

### お酒の種類と適量の目安

お酒の1単位とは、純アルコールに換算して20gです。

#### 【アルコール量の計算式】

お酒の量 (ml) × [アルコール度数 (%) ÷ 100] × 0.8

例) ビール中びん 1本

$500 \times [5 \div 100] \times 0.8 = 20$  (g)

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

### 飲み過ぎてしまうと・・・

- ・肝機能の障害（脂肪肝、肝炎など）
- ・消化器系の障害（胃炎、胃潰瘍など）
- ・がんの誘発（口腔がん、咽頭がん、喉頭がん、食道がんなど）
- ・生活習慣病の助長（肥満、糖尿病、高血圧など）
- ・神経・脳への障害（依存症、認知症など）



## ★アルコールと痛風について

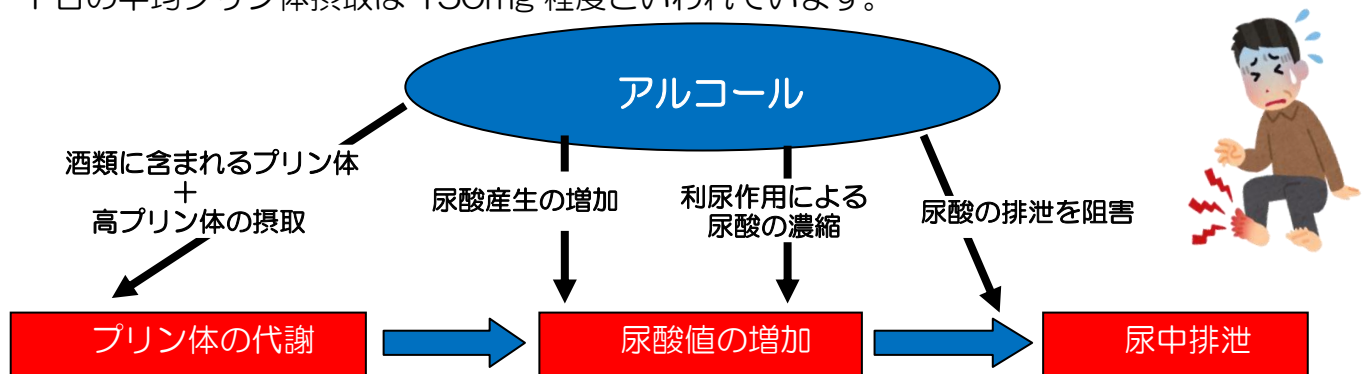
### 痛風とは？

高尿酸血症の結果生ずる関節炎です。アルコール摂取により体内で尿酸量が増加し、時には痛風発作となって現れます。高尿酸血症はメタボリックシンドロームとも関連が深いと言われています。

暴飲した次の日、足の付け根の関節が痛くなったりすることはありませんか？ またはかかりつけの先生から「尿酸値が高いからアルコールは控えなさい」といわれたことはないでしょうか？ 痛風は高尿酸血症（7.0mg/dl 以上）が持続することで、特に関節内に尿酸塩結晶が沈着し、炎症を起こした場合に生じます。

### アルコール飲酒による高尿酸血症の機序

アルコールを飲むと体内の尿酸値が上がります。アルコールは体内での尿酸産生を増加させ尿中への尿酸の排泄を阻害し尿酸を体内にとどめます。さらにアルコールの利尿作用により尿酸は濃縮されます。ここに食物由来のプリン体が上乗せされます。ビールだと大瓶 1 本で 50mg 程度、白子やレバーには 100g 当たり 300mg ものプリン体が含まれます。ちなみに日本人の 1 日の平均プリン体摂取は 150mg 程度といわれています。



## ★アルコールと脂質異常症について

血液中の脂質が基準値を外れてしまうことを脂質異常症といいます。アルコールが脂質代謝に係るのは中性脂肪（トリグリセリド）と HDL コレステロールの増加です。血中のトリグリセリド増加の原因として、食事から摂取する脂肪過多だけではなく、肝臓で合成されるトリグリセリドの増加があげられます。常習飲酒者に見られる高トリグリセリド血症は脂肪過多のほかに、この後者の原因が絡んだ血清トリグリセリドの増加が原因となります。アルコール摂取量に比例してトリグリセリドは肝臓での合成が増加します。HDL コレステロールに関しては、**適量の飲酒**であれば血圧を上げずに HDL コレステロールが増加するため、脳血管障害・虚血性心疾患の発生率を低下させるといわれています。これが「**適度の飲酒が寿命を延ばす**」といわれている理由です。

## ★アルコールと癌について

WHO（世界保健機関）の評価（2007 年）では飲酒は口腔・咽頭・喉頭・食道・肝臓・大腸と女性の乳房の癌の原因となるとされています。またアルコールそのものに発癌性があり、少量の飲酒で赤くなる体質の 2 型アルコール脱水素酵素の働きが弱い人では、アルコールの代謝産物のアセトアルデヒドが食道癌の原因なるとも結論づけています。



井上病院附属診療所 健診センター 文責：小田 友里

