横浜いずみ台病院　ニュースペーパー

2015年11月10日 発行　第13号

いずみ台 ニュース 11月

11月の特集記事

お酒の量はほどほどに

これからの季節、お酒を飲む機会が増える方も多いのではないでしょうか？

今号では、飲酒と体の関係、過度の飲酒がもたらす病気などについてご紹介します。

適量のお酒ってどのくらいなのでしょう？

適量の飲酒は、血液の流れをよくしたり、ＨＤＬ（善玉）コレステロールを増やして血液を固まりにくくし、動脈硬化のリスクを低下させるなどの効果があると言われています。
では、適量ってどのくらいの量を指すのでしょうか？

もちろん、酔う酔わないは個人差によるところが大きいわけですが、一般的に言われている適量をご紹介します。

一般的に、飲酒の適量はアルコール量にして１日平均20ｇ程度（日本酒なら１合弱）くらいです。個人差はありますが、血中アルコール濃度が約0.02～0.04%となり、ちょっといい気分になるくらいの状態となります。適量を超えると、徐々に理性が鈍り抑制が解放されて、飲み過ぎてしまうのです。

【具体的な適量の目安】

☆ブランデー（アルコール度数43%）ダブル１杯(60ml、アルコール量20ｇ)
☆ワイン（アルコール度数12%）ボトル約1/4本(200ml、アルコール量20g)
☆焼酎（アルコール度数35%）半合弱（72ml、アルコール量20g)
☆日本酒（アルコール度数15%）１合（180ml、アルコール量22ｇ）
☆ビール（アルコール度数5%）中ビン１本（500ml、アルコール量20ｇ）
☆ウイスキー（アルコール度数43%）ダブル１杯(60ml、アルコール量20ｇ)

酔うまでの過程は…？

体内に吸収されて血液に入ったアルコールは、血流にのって全身を循環して、脳にも巡り大脳の機能を低下させ、「酔い」の状態を引き起こします。血中のアルコールの量が増えると、「ほろ酔い」から「酩酊（めいてい）初期」「酩酊期」、そして「泥酔期」へと脳の機能低下が進み、やがて昏睡状態になり、最悪の場合死に至ることもあります。実は、「ほろ酔い」はすでに適量を超えている状態です。

お酒を飲み始めてからアルコールが脳に影響を及ぼすまでは、30 分ほどかかります。ですから、酔いを感じていないからと言って一気飲みをしたりするのは危ない行為です。 また、アルコールの分解は「アルコール→アセトアルデヒド」「アセトアルデヒド→酢酸」の順で、主に肝臓で行われます。酢酸は筋肉などに移動して、筋肉細胞内で最終的に水と炭酸ガスという無害な物質に分解され体外に排出されます。筋肉量の少ない人は、アルコール分解速度が遅めであることを考慮し、飲みすぎないよう心がけておくのがよいでしょう。

女性や高齢者なども、一般的にアルコールの分解には時間がかかりますので注意しましょう。

【飲酒の量と酔いの状態の目安】

① **ほろ酔い**（日本酒 2 合、ワイングラス 2 杯）
体温、脈拍、呼吸数が上がる。理性が鈍り、動作が活発になる。

② **酩酊初期**（日本酒 4 合、ワイン 1 瓶）
立つとふらつく。気が大きくなり、怒りっぽくなる。

③ **酩酊期**（日本酒 7 合、ワイン 2 瓶）
吐き気をもよおす。何度も同じことを話す。まっすぐに歩けない。

④ **泥酔期**（日本酒 1 升、ワイン 3 瓶）
意識がはっきりしない。話すことが支離滅裂になる。立つことができない。

過度の飲酒による様々なリスク

適量を超えて飲み続けると、中性脂肪を増加させ、脂肪肝や肝炎、痛風、さまざまな病気の原因になります。

【過度の飲酒の主なリスク】

口腔・喉頭	口腔がん、咽頭がん、喉頭がん　など
食　　道	食道炎、食道静脈瘤、食道がん　など
心　　臓	高血圧、不整脈、心筋症　など
胃　・　腸	胃炎、胃潰瘍、胃がん、下痢、痔、大腸がん　など
肝　　臓	脂肪肝、肝炎、肝硬変、肝がん　など
す　い　臓	すい炎　など
脳	脳梗塞、脳出血、大脳萎縮、記憶障害、アルコール性認知症、認知症　など
そ　の　他	急性アルコール中毒、アルコール依存症、幻覚、妄想、うつ病、動脈硬化促進、糖尿病、痛風 骨粗しょう症、乳がん　など

外来担当医表（平成２７年１０月１日より）

	月	火	水	木	金	土
午前１診	那須	丸岡	保坂	飯澤	根本	丸岡/渡部＊
午前２診	丸岡	那須	井上	－	渡部	根本
午前３診	藤山 （整外）	－	須藤 （専・心）	－	－	
午後１診	渡部	飯澤	飯澤	井上	井上	－
午後２診	根本	渡部	岡本	－	岡本	－
午後３診	藤山 （整外）	－	須藤 （専・心）	－	－	

＊土曜日の再診は１・３・５週 渡部医師、２・４週 丸岡医師 となります。

年末年始の診療

年末年始の診療日についてのお知らせです。

12 月 30 日（水）から
1 月 3 日（日）まで

休診とさせていただきます。
年始は 1 月 4 日より通常診療です。