

今話題の！

保健師便り

健康に配慮した飲酒に関する
ガイドライン 前編

Vol.68

2024.3



2024年2月に厚生労働省から「健康に配慮した飲酒に関するガイドライン」が発表されました。個人で適切な飲酒量や、避けるべき飲酒の仕方等が判断できるよう、2022年から話し合いがおこなわれていました。今回はその中のアルコールの代謝と、純アルコール量についてお話しします。

アルコールの代謝と飲酒による身体等への影響



(1) アルコールの代謝

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、血液を通じて全身を巡り、肝臓でアセトアルデヒドに分解、さらに酢酸に分解されます。酢酸は筋肉や心臓に流れて分解され、最終的に炭酸ガスと水になります。

(2) アルコール代謝に影響を与える因子

アルコールは血液を通じて全身を巡り、臓器に影響を与えます。飲酒の影響は個人差があり、年齢や性別などによっても異なります。

① 年齢

高齢者は若いときと比べて、体内の水分量の減少等により、同じ量のアルコールでも酔いやすくなります。

② 性別

女性は男性より体内の水分量が少なく、分解できるアルコール量が男性と比較して少ないことや、女性ホルモン（エストロゲン等の働き）によりアルコールの影響を受けやすくなります。



③ 体質

アルコールを分解する体内の分解酵素の働きが個人によって大きく異なります。分解酵素の働きが弱いと、飲酒により顔が赤くなったり、動悸や吐き気がする状態になることがあります。(フラッシング反応)

※分解酵素の働きの強弱は遺伝子によるものと言われており、日本人の約 40%はお酒に弱いと言われてしています。

飲酒量を「純アルコール量」で把握

アルコールの種類が違ってても純アルコールの摂取量が把握できます。

純アルコール量 (酒に含まれるアルコールの量)

飲む量 (ml) × 度数 × 0.8 (アルコール比重)

例えば、アルコール度数が 5% のビール 500ml の純アルコール量は

$$\begin{array}{ccccccc}
 500\text{ml} & \times & 0.05 & \times & 0.8 & = & 20\text{g} \\
 \text{(飲む量)} & & \text{(度数)} & & \text{(比重)} & & \text{(純アルコール量)}
 \end{array}$$

下図のお酒は、一つがどれも純アルコール 20g です。



5%ビール 500ml



15%日本酒 1合



12%ワイン
約 100ml×2杯



25%焼酎 110ml



43%ウイスキー
60ml

また、ガイドラインでは、生活習慣病のリスクを高める飲酒量を、「1日あたりの「純アルコール量」で、男性は 40g 以上、女性は 20g 以上を摂取した場合」としています。さらに、飲酒量 (純アルコール量) が少ないほど、飲酒によるリスクが少なくなるという報告があります。次回はアルコールと疾病別リスクについてお話しします。



一般財団法人
京浜保健衛生協会
FOR HEALTHY LIFE

この記事は、神奈川県川崎市高津区にある健診機関「京浜保健衛生協会」が執筆・監修しています。人間ドック/巡回健診/女性のための健診/がん検診など、健診でお悩みの際はお気軽にご相談ください。



一般財団法人 京浜保健衛生協会