



『 アルコールと上手に付き合っていくために 』

健康な人の1時間あたりのアルコール分解能力は7g前後で、多くの日本人には差がありません。アルコール1合(ビール大ビン1本、日本酒180ml、焼酎120ccなど)はアルコール約25gに相等し、代謝分解するのに約3~4時間を必要とします。よって、夜の12時までに3合の飲酒をした場合、翌日の午前中いっぱい肝臓はアルコール代謝に追われてしまう状態になります。

理想的な飲酒とは、焼酎や日本酒を1~1.5合程度、刺身や焼き魚・豆腐といった蛋白質とゆっくり味わう純和風式な飲酒パターンであると考えられます。

さらに、「お酒に強く豪快な人」の背景には、脳の神経細胞が多量飲酒で傷ついておりアルコールに鈍感になっている場合が多いという報告もあります。

日常の飲酒では、1日75g(3合)以上飲酒が続かないように心がけ、週に2~3回の休肝日を持つことが重要です。飲酒の機会の多いこの時期、自分のペースを把握してアルコールを「百薬の長」としたいものです。



鹿児島厚生連病院
総合内科部医長 平峯 靖也