



# 笑味ちゃんレター

## 飲んだら乗らない! お酒と運転

「酔う」ってどういうこと?

血液に溶け込んで運ばれたアルコールによって脳が麻痺することです。その程度は、脳内のアルコール濃度によって決まります。

段階 アルコール濃度 (%)	酔いの状態
<b>爽快期</b> (0.02 ~ 0.04)	・爽やかな気分になる・皮膚が赤くなる ・陽気になる・判断力が少し鈍る
<b>ほろ酔い期</b> (0.05 ~ 0.10)	・ほろ酔い気分になる・手の動きが活発になる ・理性が失われる・体温上昇や頻脈
<b>酩酊初期</b> (0.11 ~ 0.15)	・気が大きくなる・大声でがなり立てる ・怒りっぽくなる・立てばふらつく
<b>酩酊期</b> (0.16 ~ 0.30)	・千鳥足になる・何度も同じことを話す ・呼吸が早くなる・はき気やおう吐が起こる
<b>泥酔期</b> (0.31 ~ 0.40)	・まともに立てない・意識がはっきりしない ・言語がめちゃめちやになる
<b>昏睡期</b> (0.41 ~ 0.50)	・ゆり動かしても起きない・大小便が垂れ流しになる ・呼吸はゆっくりと深い・時に死亡することがある



年末年始、飲酒の機会が増えます。アルコールの量がどんなに少なくても、脳には確実に影響が及んでいます。一滴であっても飲酒は飲酒。お酒を飲んだら運転してはいけません!!

### アルコール血中濃度の計算式(目安)

$$\text{アルコール血中濃度}(\%) = \frac{\text{飲酒量}(\text{ml}) \times \text{アルコール度数}(\%)}{833 \times \text{体重}(\text{Kg})}$$

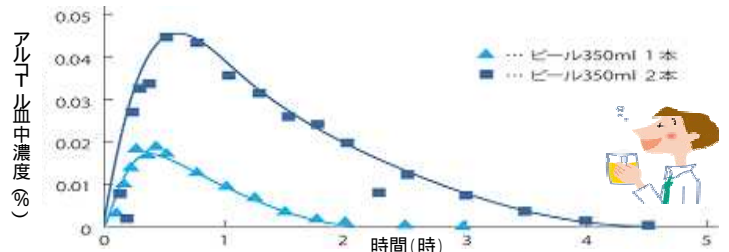
楽しく飲めるのは、**ほろ酔い期**までです!  
酔いの進み方には個人差があるため自分にとっての酔いの状態を把握しておくことが大切です。



### 酔いからさめるのにかかる時間

下のグラフは、お酒に強い中年男性がビール350ml缶を1~2本飲んだ場合の血中アルコール濃度の変化を示したものです。30分後にピークを迎え、**350ml缶1本に含まれるアルコールが完全に抜けるまで約2~3時間**かかっています。しかし、代謝は個人差があるので一概には言えません。また、アルコール代謝の90%は肝臓で行われ、残りの10%は呼気や汗、尿として排出されます。この割合は、入浴や運動をしても変わりません。

**お酒は、「飲んだら乗らない!」が鉄則です。**



### 実はアルコールが含まれている! ノンアルコール飲料

「ノンアルコールビール」「ノンアルコールワイン」など色々ありますが、これらには**1%未満ですがアルコールが含まれているものがほとんど**です。1%であれば40分程度、0.5%なら20分程度で分解することが出来ますが、大量に飲めば、アルコールを飲んでいるのと同じ状態になることがあります。ノンアルコール飲料を飲んだ時は、度数と量に応じて運転は控えた方が良いでしょう。また、妊娠中や授乳中の方も注意して下さい。

(アルコール度数5%ビール大瓶1本 = ノンアルコール飲料大瓶10本)

### からだにやさしい飲み方・食べ方

アルコールは胃腸で吸収され、肝臓で解毒されて  
余ったエネルギーは肝臓や脂肪に蓄積されます。

~「飲むなら適量」・「適量の食事」と一緒に!~

これはアルコールをたしなむための極意です。

**胃腸に負担をかけない**ために度数の高いものは水やお湯で薄めて食事と一緒に少しずつのみましょう。

**肝臓に無理をさせない**。肝臓の力から考えたアルコールの適量はビール(350ml)又は焼酎25度(正味100ml)又はワイン(200ml)といわれています。晩酌も週2日の休肝日を作ることが、肝臓にやさしいアルコールのとり方です。

お酒は食欲亢進作用もあり、お酒の席では食べ過ぎてしまうことも。重大な肝臓の病気にならないためにも**エネルギーを適量**に

主食・主菜・副菜を揃えて**栄養バランス良く**食べましょう。

アルコールは栄養素をほとんど含まないのでご飯の代わりにはなりません。

#### 基本はご飯と一汁三菜

ビタミン・ミネラルの供給  
野菜・海藻・きのこ



良質なたんぱく源  
赤身肉・魚・豆・卵



エネルギー源  
ご飯・めん類・芋



### 小松菜としめじの 塩こうじ風味カッテージチーズ和え

酒の肴は高たんぱく質中心で野菜不足になりがち  
野菜はビタミンや食物繊維が豊富で体の調子を  
整えてくれます。野菜とカルシウム源の乳製品を  
使ったメニューの紹介です。

<材料> (1人分)

小松菜 60g / しめじ 10g / レモンの皮少々  
a (塩こうじ 小さじ1/2 / カッテージチーズ 20g)

<作り方>

1. 小松菜はゆでて3cm長さに切る。
2. しめじは子房にほぐしてゆでる。
3. レモンの皮少々を細めの線に切る。
4. 1.2.3をaで和える。

栄養価: エネルギー: 39kcal / 蛋白質: 4.0g / 脂質: 1.1g / 食塩: 0.6g

JA鹿児島県厚生連

地域医療推進部 地域医療推進課

〒890-0061 鹿児島市天保山町22番23号

TEL 099-806-1101・FAX 099-806-1107

E-mail kou.tis@ks-ja.or.jp

皆様からのご意見やご質問を、お待ちしております。