

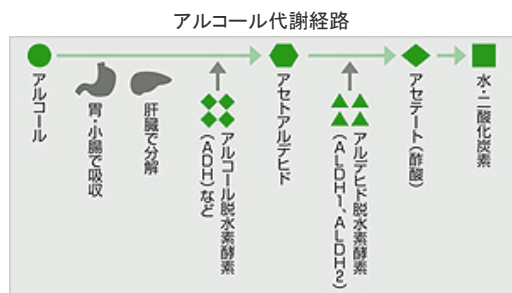
ホーム ※ お酒と健康 ※ 飲酒の基礎知識

お酒と健康 飲酒の基礎知識



飲んだお酒は体の中でどうなるのか

1. 口から入ったアルコールは胃から約20%、小腸から約80%が吸収されます。そして血液に入り、全身にいきわたります。
2. 体内に入ったアルコールの大部分が肝臓で代謝されます。肝臓ではアルコールはアセトアルデヒドを経てアセテート(酢酸)に分解されます。
3. アセテート(酢酸)は血液によって全身をめぐり、筋肉や脂肪組織などで水と二酸化炭素に分解されて体外に排出されます。
4. 摂取されたアルコールの2~10%が、そのままのかたちで呼気、尿、汗として排泄されます。



お酒を飲むとなぜ酔うのか

血液に入ったアルコールは循環されて脳に到達します。すると、アルコールが脳の神経細胞に作用し、麻痺させます。そして、その結果として酔った状態になります。

お酒の1単位

アルコール摂取量の基準とされるお酒の1単位とは、純アルコールに換算して20gです。

この1単位を各種アルコール飲料に換算すると、ビールは中びん1本(500ml)、日本酒は1合(180ml)、ウイスキーはダブル1杯(60ml)、焼酎0.6合(110ml)が目安となります。

お酒の1単位(純アルコールにして20g)

ビール	(アルコール度数5度)なら	中びん1本	500ml
日本酒	(アルコール度数15度)なら	1合	180ml
焼酎	(アルコール度数25度)なら	0.6合	約110ml

お酒と健康



飲酒の基礎知識

- ▶ 適正飲酒の10か条
- ▶ 女性と飲酒
- ▶ 未成年者飲酒防止
- ▶ 飲酒運転防止
- ▶ イッキ飲み防止
- ▶ 多量飲酒防止

出版物のご案内

- ▶ 情報誌「NEWS & REPORTS」
- ▶ 単行本・書籍
- ▶ リーフレット・パンフレット
- ▶ ビデオ・ポスター

NEWS & REPORTS
Vol.23 No.03 (海巻80号)

特集
アルコール・ハラスメント
とドメスティック・バイオレンス

2018年3月発行 定価 300円

バックナンバー(特集)を
PDFで閲覧できます。

アルコールと健康に関する
最新の医学情報はこちら!

ウイスキー	(アルコール度数43度)なら	ダブル1杯	60ml
ワイン	(アルコール度数14度)なら	1/4本	約180ml
缶チューハイ	(アルコール度数5度)なら	1.5缶	約520ml



アルコール量の計算式	$\text{お酒の量 (ml)} \times [\text{アルコール度数 (\%)} \div 100] \times 0.8$ 例) ビール中びん1本 $500 \times [5 \div 100] \times 0.8 = 20$
------------	---

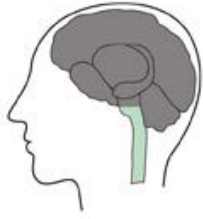

酔いがさめるまでの時間

体重約60kgの人が1単位のお酒を30分以内に飲んだ場合、アルコールは約3～4時間体内にとどまります。2単位の場合ではアルコールが体内から消失するまで約6～7時間かかります。これには個人差があるため、体質的にお酒に弱い人や女性はもっと長い時間がかかります。

また、深夜まで飲んでいて翌朝起床後まで体内にアルコールが残っているため、二日酔いとなってしまいます。

アルコール血中濃度と酔いの状態

	血中濃度 (%)	酒量	酔いの状態	脳への影響
爽快期	0.02～0.04	ビール中びん(～1本) 日本酒(～1合) ウイスキー・シングル(～2杯)	さわやかな気分になる 皮膚が赤くなる 陽気になる 判断力が少しにぶる	網様体が麻痺すると、理性をつかさどる大脳皮質の活動が低下し、抑えられていた大脳辺縁系(本能や感情をつかさどる)の活動が活発になる。
ほろ酔い期	0.05～0.10	ビール中びん(1～2本) 日本酒(1～2合) ウイスキー・シングル(3杯)	ほろ酔い気分になる 手の動きが活発になる 抑制がとれる(理性が失われる) 体温が上がる 脈が速くなる	軽い酩酊 
酩酊初期	0.11～0.15	ビール中びん(3本) 日本酒(3合) ウイスキー・ダブル(3杯)	気が大きくなる 大声でがなりたてる 怒りっぽくなる 立てばふらつく	強い酩酊 
酩酊期	0.16～0.30	ビール中びん(4～6本) 日本酒(4～6合) ウイスキー・ダブル(5杯)	千鳥足になる 何度も同じことをしゃべる 呼吸が速くなる 吐き気・おう吐がおこる	小脳まで麻痺が広がると、運動失調(千鳥足)状態になる。
泥酔期	0.31～0.40	ビール中びん(7～10本) 日本酒(7合～1升) ウイスキー・ボトル(1)	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	海馬(記憶の中核)が麻痺すると、今やっていること、起きていることを記憶できない(ブラックアウト)状態になる。

				
昏睡期	0.41～ 0.50	ビール中びん(10本超) 日本酒(1升超) ウイスキー・ボトル(1本超)	ゆり動かしても起きない 大小便はたれ流しになる 呼吸はゆっくりと深い 死亡	死 

関連図書刊行物



「NEWS & REPORTS」
Vol.13 No.01
(特集)
「アルコールと睡眠」

[詳しくはこちら](#)



「NEWS & REPORTS」
Vol.15 No.01
(インタビュー)
「アルコールと体温の関係」

[詳しくはこちら](#)



「お酒と健康ライフ」

[詳しくはこちら](#)