

## みんなに知ってほしい飲酒のこと

### お酒との上手な付き合い方

- ・ 自らの飲酒状況などを把握する
- ・ あらかじめ量を決めて飲酒する
- ・ 飲酒前、飲酒中に食事をとる

食事をとることで、血中アルコール濃度を上がりにくくし、お酒に酔いにくくする効果があります。

肝臓がアルコールを分解する際には、多くのエネルギー(糖分)と、酵素の働きを助ける補酵素(ビタミンやミネラル)を必要とします。タンパク質も肝臓の修復や酵素の材料となるためタンパク質を含むおつまみ(枝豆、チーズ等)を意識的に選びましょう。

- ・ 飲酒の合間に水を飲む、水分補給で脱水を防ぎ分解をスムーズに

アルコールには強い利尿作用があります。体内の水分が不足すると、血中のアルコール濃度が上がりやすくなり、肝臓でのアルコール分解も滞ります。



カフェイン飲料は利尿作用をさらに促進

生活習慣病リスクを高める飲酒量  
男性40g以上、女性20g以上  
(1日あたりの純アルコール摂取量)  
体質によっては より少量が望ましい

### 【お酒に影響を受けやすい3つの要因】

- ① **年齢**：20歳代の若年者は脳の発達の途中にあり、健康問題リスクが高まるおそれがある
- ② **性別**：女性 は、男性と比べて体内の水分量が少なく、分解できるアルコール量が少ないためアルコールの影響を受けやすい
- ③ **体質**：体内の分解酵素の働きの強弱など個人差が大きい



★アルコール体質の体質判定セットが健康増進室にあります

あなたの飲酒を見守る

## アルコールウォッチ

飲んだお酒を選ぶと  
純アルコール量と分解時間を計算します

登録不要  
WEBページで  
実際に使えます

スマホで簡単！

厚生労働省

健康支援センターホームページ

<https://sweb.u-shizuoka-ken.ac.jp/~kenko/index.html>

健康増進室 (一般教育棟一階)

医務室 (はばたき棟一階)

9時~17時(金16時)

9時~16時(金15時)

054-264-5200

054-264-5117

kenko1@u-shizuoka-ken.ac.jp

soudan2@u-shizuoka-ken.ac.jp

### お酒と体質

アルコールは胃や小腸で吸収され、血液を通じて全身をめぐる肝臓に運ばれて分解されます。

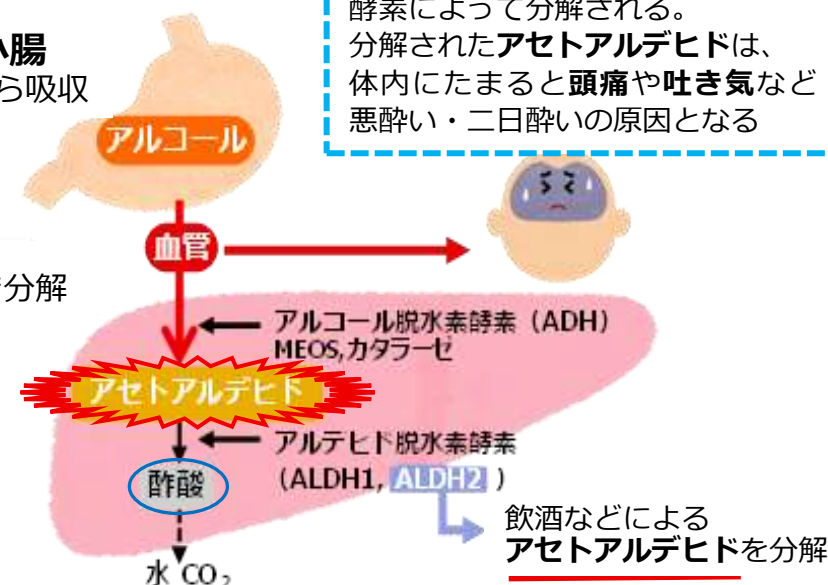
アルコールの分解には体内の分解酵素が関与し、遺伝子によって決められた酵素の働きの強い・弱いなど個人差があります。

少量の飲酒で赤くなる弱い体質の人が、長年習慣的に飲酒を続けると口の中のがんや食道がん等のリスクが高まります。

### アルコールの代謝

胃・小腸  
から吸収

肝臓で分解



### 【アルコールの薬理効果】

アルコールは、脳に対して抑制的に働き、意識障害や感情、気分の変化など、いわゆる酩酊を引き起こします。酩酊の程度は、基本的には血中アルコール濃度を反映します。