

お酒に「飲まれない」ための知恵

埼玉県立大学
保健医療福祉学部共通教育科 准教授 田中 健一

お酒は古来より百薬の長とも呼ばれ、正しく付き合えば、ストレスを緩和し、人間関係の潤滑油となります。一方で、過度の飲酒や一気飲みなどの不適切な飲み方をすれば、本人や社会にも害悪となる二面性を持った嗜好品と言えるでしょう。それでは、お酒に「飲まれない」ための知恵とは何でしょうか。

①お酒を飲んだ時の状態を知る：頭の中をのぞいてみると、飲み始めは、大脳皮質（私たちが物事を考えたり、感じたりする場所）から酔ってきま

す。酔うと「脳の働きが麻痺する」ので、大脳皮質による抑制が外れて、ふだんは無口な人が陽気になることに関係します。ところが、酔い潰れるまで飲むと、生命維持に関係す

る脳幹を除いて、脳全体が「酔った状態」でまともに活動できなくなり、脳幹まで酔いが回ると最悪死に至ります。②お酒に対する自分の強さを知る：お酒は主に肝臓で代謝（分解）されます。俗に「顔がすぐ赤くなる人はお酒に弱い」と言われますが、2割程度はお酒に強い人もいますので、正確に知るにはアルコールパッチテストで確認することが望ましいでしょう。お酒の強さに関連する「アルデヒド脱水素酵素2型」の活性（強さ）は遺伝的に決まっており、日本人の約4％は不活性型で全く飲めず、約40％は低活性型

で、お酒に弱いとされています。③スマートな飲み方を知る：お酒の適量とはどのくらいでしょうか。体重60kgの人が30分以内に飲んだ場合、酔いがさめるまでに約3時間必要なアルコール量（約23g）で換算すると、ビールなら大瓶1本と言われています。なので、ビール大瓶3本を一人で飲めば飲み過ぎと言えます。また、日本人の4割以上が「生まれつきお酒に強くない」ので、むやみにお酒を勧めないことも重要です。

適量のお酒を適切に飲むことで、楽しいひと時を過ごしましょう。