

手軽にできる

# アルコールパッチテスト

貼った時間

:

アルコール付き絆創膏を  
上腕内側に貼る

はがす時間

:

7分後  
絆創膏をはがす



**Aタイプ**

赤い

テスト終了

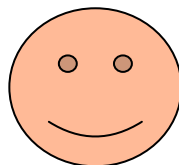
変化なし



10分後

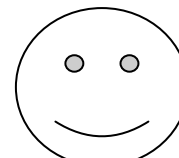
:

さらに10分待ち  
赤みを判定する



**Bタイプ**

赤い



**Cタイプ**

変化なし



**Aタイプ**

ALDH2※が働かない  
いわゆる“飲めない”タイプ

少しのアルコールで真っ赤になる。  
分解されないアセトアルデヒドの  
影響で、頭痛や吐き気などが起こり  
易い。

急性アルコール中毒の危険大!

日本人の1割がこの体質。

★勧められても飲まないようにし  
ましょう。



**Bタイプ**

ALDH2※がわずかししか働かない  
いわゆる“お酒に弱い”タイプ

赤くなり易い。  
肝臓を壊しやすい。  
日本人の3割~4割がこの体質。  
★分解処理力が低いことを認識し、  
飲み過ぎないことが大切です。  
肝機能検査や食道、大腸のがん検診  
等を受け、健康チェックを怠らない  
ようにしましょう。



**Cタイプ**

ALDH2※が働く  
いわゆる“飲める”タイプ

悪酔いしにくいいため、大量飲酒によ  
るアルコール性肝疾患や依存症にな  
りやすい。

飲めるだけに、健康を害した時の問  
題も大きくなりがちなので要注意。

★適正な飲酒量を知り、健康的な飲  
み方を確認しましょう。定期的な肝  
機能検査も大切です。



※ALDH2 とは、アルコールの代謝産物である有害物質アセトアルデヒドを分解する主要な酵素です。



意外と知らない

# お酒あれこれ



## お酒に強い人、弱い人

一般に、お酒の強い弱いは、遺伝による体質で分かれ、アセトアルデヒドの分解酵素（ALDH2）の働きで決まります。日本人の約4割が、アルコールに弱い体質だといわれています。また、年齢、性別、体格によっても差があり、個人差のあるものです。お酒を受け付けられない人が飲み過ぎては大変危険です。また、飲める体質の方は飲み過ぎによる様々な疾患のリスクもあります。ご自分の体質を知り（裏面）、楽しく健康的な飲み方を考えましょう。



## アセトアルデヒトって??

肝臓でアルコールはアセトアルデヒドに分解されます。人体に有害な物質で、顔を赤くしたり、頭痛、吐き気などの不快な症状を引き起こします。また、発がん物質でもあり、適量を超えた飲酒習慣によって、がん発生率が上がるということがわかっています。

## 女性のお酒



女性の適度な飲酒量は、男性の半分くらい※とされています。これは、女性の方が身体が小さくアルコール処理能力が小さいためと、女性ホルモンがアルコールの代謝を阻害するためです。また飲酒量に比例して乳がん発生率が上がります。女性をめぐる社会環境はストレスも多くなっています。適量のお酒で上手にリフレッシュしましょう。



※ビールなら 250ml。ワインならグラス1杯。日本酒なら 0.5 合程度が目安です。

## 飲む時はやめよう

### ×クスリ

お酒と薬を一緒に飲むと、作用が激化する場合があります。またアルコールの分解が優先され、薬が分解されないまま長時間からだに影響をおよぼします。



### ×タバコ

アルコールの代謝が遅れ悪酔いしやすくなります。また、タバコそのものにも有害物質であるアセトアルデヒドが含まれています。飲酒中は本数が増えやすく、ニコチンの害も身体によくありません。さらに、アルコールを分解する酵素がたばこの煙に含まれる発がん物質を活性化するので、飲酒と喫煙が重なると何重にもダメージを受けることになります。



### ×空きっ腹

空腹時に飲むと、アルコールは胃でも腸でも素早く吸収され、イッキ飲みと同じ状態になります。胃壁を荒らし、悪酔い、二日酔いの原因になるので避けましょう。



### ×入浴

酔ったままの入浴や入浴中の飲酒は、心臓に二重の負担をかけ、血圧を上昇させ脳卒中などにつながります。心臓病や高血圧の方はもちろん、健康な方もさげましょう。

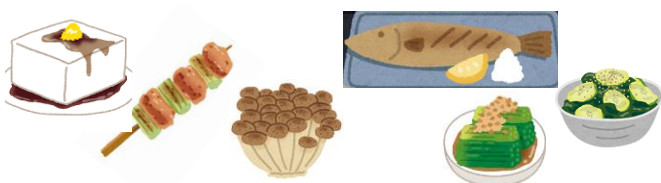


### ×スポーツ

運動前、運動中の飲酒は大変危険です。反射神経や判断力が鈍り思わぬ怪我をしたり、血圧や心臓に負担をかけることになります。

## 肝臓にやさしいおつまみは？

- ①あっさり淡泊な味付けのもの
  - ②ビタミン、ミネラル、食物繊維が豊富な野菜、きのこ、海藻メニュー
  - ③良質なタンパク質を含む魚、豆腐、低脂肪の肉類。
- ※高カロリーのナッツ類、スナック類は控えましょう。



## 高齢者のお酒

退職による喪失感、様々な制約が減った解放感、配偶者や親しい人を失ったさびしさなどをきっかけに、飲酒の習慣がすすみ、健康を害したり、アルコール依存症になってしまうケースが増えています。体力は低下しているため、お酒の影響は思いのほか強くできます。分量や頻度を控えめにし、楽しいお酒を味わう飲み方を心掛けましょう。



適量をゆっくり楽しく食べながら

逗子市福祉部 国保健康課健康