

## お酒

### ～だれでも陥る急性アルコール中毒の危険～

だんだんと暖かくなり、花見のシーズンがやってきました。みなさんの周りでもアルコールを飲む機会が増えるのではないのでしょうか。お酒を初めて飲む人も長年お酒を飲んできた人も適量を守って楽しくお酒と付き合しましょう。



### 👉 アルコールの適量とは？

「アルコールを飲むときは適量を守りましょう」とよく耳にしますが、いったいどのくらいが適量なのでしょう。

一口に「適量」と言っても、その量は性別、年齢、体質、その時の体調など様々な要因が関係しています。また、アルコール依存症や薬物の乱用経歴のある人など「適量」が存在しない場合もあります。また、日本人は比較的アルコールに弱いとされています。

日本では、1日の適量はビールなら大びん1～2本（ウイスキーダブルで1～2杯、日本酒では1～2合）とされています。ただし、これは、男性で「お酒に強い」タイプの場合です。女性の適量は男性の約半分とされていますが、これは体格差のほか、女性ホルモンの影響（女性ホルモンがアルコール分解作用を抑制する）によるものと考えられています。

（詳しくは「すずらん食通信No.125 アルコール性肝障害」を参照ください）

### 👉 アルコールがもたらす効果

適量を守ればアルコールはいい効果をもたらしてくれます。例えば、アルコールには体を温める効果があります。体内でアルコールはアセトアルデヒドに分解され、それが血管を拡張させるために体が熱くなるのです。

また、アルコールのなかでも、日本酒の動脈硬化予防作用は特に注目されており、日本酒に含まれる抗酸化物が、LDLコレステロールが酸化して動脈硬化の原因をつくるのを抑制してくれます。赤ワインに含まれるポリフェノールは動脈硬化を防止してくれます。白ワインには有機酸が多く含まれ、酸性度が高いため食中毒予防になります。



そして、なんととってもストレス解消になります。大脳の中の理性を司る前頭葉に軽い麻痺を起こさせるため、嫌なことを忘れて楽しい気持ちにさせてくれます。

また、アルコールは善玉コレステロールであるHDLコレステロールを増やすとされています。ところが適量以上のアルコールはHDLコレステロールを増やすどころか逆に減らしてしまうことになり、さらに中性脂肪を増やしてしまいます。適量を守り、上手にアルコールと付き合いましょう。

## 👉 危険な「急性アルコール中毒」！！

アルコールを長期間飲み続けると肝臓を痛めてしまい、肝癌、肝硬変などの慢性疾患を抱えることとなりますが、アルコールには急性疾患の「急性アルコール中毒」というものもあります。アルコールは脳を麻痺させる性質を持っています。脳は体の様々な機能を制御する働きを持っていますが、それを麻痺させることは最終的には生命維持に関わる中枢部分までも麻痺させてしまい、呼吸機能や心拍機能を停止させることにつながります。



通常、飲酒すると「ほろ酔い期」「酩酊（めいてい）期」「泥酔（でいすい）期」「昏睡（こんすい）期」という順で徐々に血中アルコール濃度が上がるので、本人にも酔ってきたという自覚があるものです。しかし、飲酒開始から血中アルコール濃度の上昇までには時間差があり、血中アルコール濃度がピークに達するには30～60分の時間がかかります。そのため、短時間で大量のアルコールを飲むと、酔っているという自覚なしに危険な量のアルコールを摂取

してしまうことがあります。この場合、「ほろ酔い期」「酩酊期」を飛び越えて一気に「泥酔期」や「昏睡期」に到達してしまいます。

### 〈血中エタノール濃度とアルコールの影響〉

| 血中エタノール濃度 |       | 影響                             |
|-----------|-------|--------------------------------|
| 0.05%     | ほろ酔い期 | 陽気、気分の発揚                       |
| 0.08%     |       | 運動の協調性の低下、反射の遅れ                |
| 0.10%     | 酩酊期   | 運動の協調性の明らかな障害（まっすぐに歩けない等）      |
| 0.20%     | 泥酔期   | 錯乱、記憶力の低下、重い運動機能障害（立つことができない等） |
| 0.30%     | 昏睡期   | 意識の喪失                          |
| 0.40%     |       | 昏睡、死                           |

飲み始めてから1時間以内に泥酔状態になった場合、および、酒量として1時間以内に日本酒で1升、ビール大びんで10本、ウイスキーでボトル1本程度飲んだ場合は急性アルコール中毒（生命にかかわる危険）を疑います。

血中アルコール濃度が0.4%を超えた場合、1～2時間で約半数が死に至ります。急性アルコール中毒患者の45%は20代の若者で、2/3が男性、1/3が女性です。意識を失うほど泥酔している場合（つねっても起きない、呼吸が浅く速いまたは呼吸があまりにもゆっくりしている）は極めて危険性が高いです。



## 👉 お酒は楽しく飲みましょう

急性アルコール中毒をおこさないようにするためには、「一気に飲みをしない、させない。」「飲めないタイプの人に強要しない。」の2つのポイントを守りましょう。また、お酒を飲むときは適度に食べ物をつまみながら飲むようにしましょう。しかし、つまみの過剰摂取をすると肥満につながります。たんぱく質を含み、油が少ないものを選ぶようにしましょう。



**お酒はおいしく、健康的にたしなむ程度にしましょう。  
生涯を健康に過ごすため、飲み過ぎ食べ過ぎはやめましょう。**

# 👉 おすすめの一品おつまみ

お酒のお供に、体にやさしいおすすめのおつまみを紹介します。

## あっさりさわらの甘酢あんかけ 蒸し鶏のサラダ梅しそ風

エネルギー  
230kcal

塩分  
1.9g

| 材料   | 2人分      |
|------|----------|
| さわら  | 160g     |
| こしょう | 少々       |
| 薄力粉  | 4g       |
| 人参   | 40g      |
| 玉ねぎ  | 50g      |
| ピーマン | 30g      |
| だし汁  | 150cc    |
| 濃口醤油 | 大さじ1と1/3 |
| 酢    | 大さじ2     |
| 砂糖   | 大さじ2     |
| 片栗粉  | 大さじ1     |
| 水    | 大さじ2     |

### 作り方

- ① さわらは水気を拭き取り、こしょうで下味をつける。薄力粉をまぶして、フライパンで両面こんがり焼く。
- ② 人参は4cm長さの千切り、玉ねぎは縦に薄くスライスする。ピーマンはへたと種を除き、細切りにする。
- ③ ②の野菜とAを鍋に入れて野菜に火を通す。Bを混ぜて作った水溶き片栗粉を加えてとろみをつけ、焼いたさわらの上にかける。

味が物足りない時は、おろし生姜を加えたり、七味唐辛子を振りかけたり、薬味をプラスするとおいしくいただけます。

エネルギー  
103kcal

塩分  
1.1g

| 材料        | 2人分  |
|-----------|------|
| 鶏むね肉（皮なし） | 60g  |
| キャベツ      | 100g |
| 玉ねぎ       | 60g  |
| 人参        | 40g  |
| ねぎ        | 4g   |
| 大葉        | 2枚   |
| 梅干し（種は除く） | 6g   |
| みりん       | 大さじ2 |
| 薄口醤油      | 小さじ1 |

### 作り方

- ① 鶏むね肉は火の通りを良くするために適当にフォークで何カ所か刺す。それを蒸し器で10～15分間蒸す。
- ② 火が通ったら鶏むね肉を蒸し器から出して、冷まして細かく手で裂く。
- ③ キャベツは千切り、人参は5cm長さの千切りにする。玉ねぎは薄くスライスして水を数回替えてさらしておく。
- ④ A（小口切りにしたねぎと、みじん切りにした大葉、叩いた梅干しとみりん、薄口醤油）を混ぜてドレッシングを作る。
- ⑤ 皿に野菜を盛りつけて鶏肉を飾り、ドレッシングをかける。

野菜はお好みで変化を付けましょう。大根おろしなどを加えてもおいしくいただけます。食事として食べる時、お子様にはドレッシングに少しはちみつを加えると食べやすくなります。



## すずちゃんのフレイクタイム (料理のふしぎ編)

### 温泉卵はどうして黄身だけ固まる？

普通のゆで卵は、黄身より白身のほうが早く固まるのに、なぜか温泉卵は逆に黄身だけが先に固まって白身はドロっとしたままです。これは「卵の黄身は白身よりも低い温度で固まる」という性質をうまく利用しているからです。

卵白は80度を超えないと完全に固まらないのに対して、卵黄は70度前後でも時間を長く保てば、ほぼ固まります。

温泉卵を作るときは、68～70度のお湯に卵を浸け、ふたをして30分ほどじっくりゆでればできます。



### 卵はなぜ洗わないほうがいい？

卵の殻を水で洗ったりごしごしこすったりすると、卵がいたみやすくなります。その理由は卵の殻をおおっているクチクラ層という薄い膜が洗い落とされてしまうからです。卵には気孔という穴があり、その上をクチクラ層がおおっています。これが洗い落とされて気孔がむき出しになると、水分や二酸化炭素が外部に抜け出て、卵が死んだ状態になります。そればかりか、気孔を通して卵の中に微生物が侵入し、卵がいたみやすくなってしまいます。どうしても洗いたい方は使う直前にしましょう。

# 薬剤師からのミニ情報

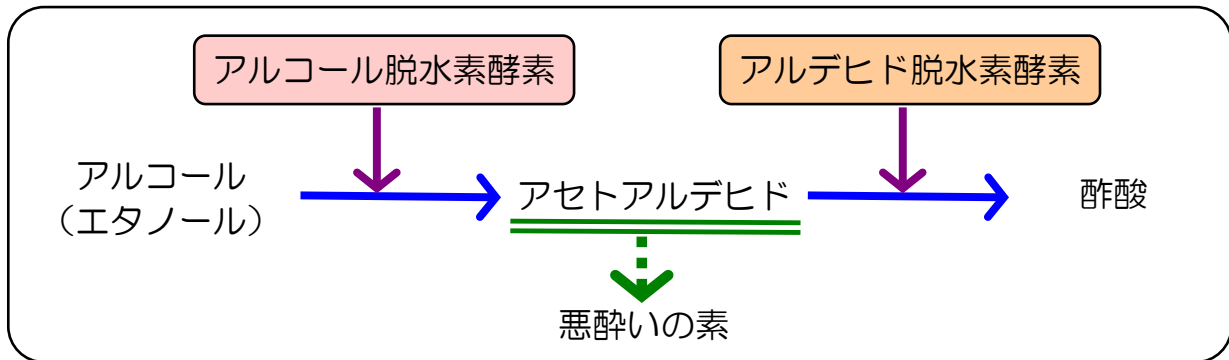
## 抗酒薬（嫌酒薬）

お酒が嫌いになる薬があるのをご存知でしょうか？  
アルコール依存症の治療の1つとして抗酒療法に用いられる薬です。こういった薬を抗酒薬もしくは嫌酒薬と呼びます。



### 👉 アルコールの代謝過程

肝臓でおこります



### 👉 抗酒薬の働き

アルコールの代謝過程で働く分解酵素（アルデヒド脱水素酵素）を阻害し、悪酔いの原因となる物質アセトアルデヒドがたまりやすくなります。  
つまり、アルコールを摂取することで悪酔い症状（顔面紅潮、心悸亢進、発汗、悪心、嘔吐など）がおこりやすくなり、体質的にアルコールを遠ざけるようにする薬です。  
ただし、飲酒欲求そのものを抑制する作用はなく、断酒のための補助として用いられます。

| 薬名（商品名）        | 特徴                               |
|----------------|----------------------------------|
| ジスルフィラム（ノックピン） | 粉末。効き始めるのは遅いが、効果の持続時間が長い。        |
| シアナミド（シアナマイド）  | 液体。即効性はあるが、効果の持続時間は短い。<br>冷所で保存。 |

#### 注意！

これらは、専門医の治療の下で必要と判断された場合にのみ使用される薬です。  
お悩みの方は、まずは医療機関に受診をしてみましょう。

★次回のテーマは、血圧を予定しております。

#### お知らせ

- ◎栄養相談を実施しております。（予約制）  
食事に関する相談・質問がありましたら、お気軽に窓口にお申し出下さい。
- ◎当薬局では、広島大学病院、広島市民病院、県立広島病院、広島赤十字・原爆病院、広島鉄道病院等、すべての病医院の処方せんを受け付けております。
- ◎食通信はインターネットにも掲載しております。こちらもご覧下さい。  
<ホームページアドレス> <http://www.horon-suzuran.co.jp/>