

# 看護ニュース

## 忘年会や新年会

### お酒のシーズン



お酒を飲む機会が増える年末年始、皆様はお酒が好きですか？苦手ですか？僕は頭が痛くなるのでちよつと苦手です。ね、でも毎日飲むような好きな方も周りには多いです。

なぜ強い人・弱い人がいるのか  
アルコールは体内に入ると

アルコール

← アセトアルデヒド

← 酢酸

← 二酸化炭素と水

と(A D H)脱水素酵素によって分解されていきます。

気分が悪くなる原因はこの途中で生成される、「アセトアルデヒド」を効率よく分解出来ない(A D Hの効力が低い)方が

お酒が弱いと分類されます  
では何故、差があるのでしょうか？

それは遺伝子の違いなんです  
日本人の割合は

お酒が強い 56%

飲めるが赤くなる 38%  
飲めない 6%

お酒の強さは遺伝子によって決まります。  
強い遺伝子と弱い遺伝子の両方を持つている人は、アルコールを飲む機会や

量を増やすことで、お酒に強くなる可能性もあります。もともと持っている人は頑張っても飲めるようにはなりません

なので飲めばなれるからと無理やり呑む方や、呑ませる方がおられますが、身体に負担をかけるだけの可能性が高いです。お止め下さい、だって飲める方は最初から飲めますから・・・

#### 病気とお酒

厚生労働省より適度な飲酒として数値が出ています。それは20g

どれくらいの量かと言いますと  
ビール(5%)なら500ml  
焼酎(35%)なら72ml

お酒を2500%で割ってもらった  
ぐらいだと思ってください

ちよつとのお酒(食前酒など)は血行促進し代謝を挙げ病気の予防に効果があります

それを超える量を飲み続けると  
高血圧・脳出血・肝硬変・糖尿病・心疾患

のリスクが右肩上がりです。上がっていききます  
飲酒量とリスクは比例しています

飲みすぎには  
ご注意を！

by 比田ちゃん

