

# アルコールパッチテスト

## あなたの体質をチェックしよう

お酒に強い弱いは、アルコール代謝能力によって決まっています。

アルコールは肝臓内で分解され、アセトアルデヒドという有害物質になります。

この物質は「ALDH2(アセトアルデヒド脱水素酵素)」により無害な酢酸へと分解され、最終的に汗や尿、呼気中に排出されます。日本人の約4割は、生まれつきこの酵素の働きが低いと言われています。

自分のアルコールに対する対応能力があるのかないのかを知っておくことは、自分の適量を守ることができ、飲酒事故を未然に防ぐことにつながります。



### アルコールパッチテストの方法

① 消毒用エタノールをしみ込ませたパッチを、腕の内側など皮膚のやわらかいところに貼り、5分間待ち、テープをはがす

② テープをはがしたままさらに約5分間待ち、皮膚の色をみる



#### 判定

①でパッチを貼ったところが赤くなっていたら、「**ぜんぜん飲めない体質**」

②で貼ったところが赤くなっていたら、「**ホントは飲めない体質**」

②で貼ったところが赤くなっていなければ、「**飲みすぎ注意！危ない体質**」



# あなたの体質はどれですか？



## <ぜんぜん飲めない体質>

アルコールが分解されてできる有害物質「アセトアルデヒド」を分解する酵素がまったく働かない体質です。ごく少量のお酒でも顔面紅潮、頭痛、動悸、吐き気だけでなく、血圧が急降下するため失神することもあり危険です。

これは生まれつきの体質ですから、訓練しても変わりません。

勧められても断固断ってください！



## <ほんとは飲めない体質>



アルコールが分解されてできる有害物質「アセトアルデヒド」を分解する酵素が働きにくい体質です。お酒を飲んでしばらくすると、顔面紅潮、頭痛、吐き気も出やすく、気分が悪くなってしまいます。訓練して飲めるようにしよう！と飲酒量を増やしても、強くなるわけではありません。「ほんとは飲めない体質」であることをお忘れなく。

## <飲みすぎ注意！危ない体質>

アルコールが分解されてできる有害物質「アセトアルデヒド」を分解する酵素が働くため、飲酒しても頭痛や吐き気などの不快な症状があまり出ません。そのため、お酒を飲み続け、

脳をマヒさせ、「酔った」状態になり、急性アルコール中毒や、多量飲酒によりさまざまな健康被害をもたらす危険があります。

飲み過ぎにはたくさんのリスクがあります！



# お酒の適量とアルコール分解の時間について

適度な飲酒量は、1日平均純アルコールで約20g程度です。ただし、これは体重60~70kgの成人男性でアルコール代謝能力が平均的な人の適量の目安です。女性やお酒に弱い体質の方などは、より少量が適量の目安です。

また、アルコールの処理能力は体重によって異なります。一般に体重60~70kgの人のアルコール処理能力は1時間に純アルコール約5gとされています。これはビールに換算して中びん約1/4本(125ml)、ウイスキーならダブルで約1/4杯(15ml)、日本酒なら約1/4合(40ml)。つまりビール1本(500ml)、あるいはウイスキーダブル1杯(60ml)、日本酒1合(160ml)のアルコール処理には約4時間かかる計算になります。

## 飲酒量の目安(アルコール約20gの場合)



# お酒とうまく付き合うための心得

## ① 空腹時のお酒はやめる

空腹時にお酒を飲むと、胃から小腸へのアルコールの移動が速くなります。そうすると体内への吸収速度が速く、肝臓を経由して脳への到達も速くなるため、すぐに酔いが回ります。

## ② 自分のペースを押し付けない、無理強いはいしない

お酒は、節度を守ってたしなむことが大切です。お酒に弱い体質の方への無理強いはい絶対にやめましょう。

## ③ 水の補給も忘れずに

悪酔いを防ぐために大切なことは、水を十分に補給しながら飲むことです。血中アルコール濃度の急上昇も抑えられるので、ほろ酔い気分が長く続きます。水分をたっぷり補給し、アルコールを体外に排出しやすくしましょう。

## 新社会人の心得



## ① お酒は自分のペースで楽しむ

社会人になると、仕事上の付き合いで飲酒の機会が増えることがあります。その場合、翌日の仕事や予定に支障のない程度に飲酒量を控えましょう。周囲から飲酒を勧められても、「No」と言える勇気が必要です。

## ② 飲酒の機会が増えても、「休肝日」をつくろう

最低でも週に2日はお酒を控えて、自分の身体をいたわりましょう。