



# 食 べて 歩 いて 打 って

文・及川愛子  
題字・吉田眞卓  
イラスト・市川興一  
デザイン・鶴田珍幸

## 65歳以上は一日にレギュラー缶 1本まで お酒を飲んでの運動と入浴は 絶対ダメ!

最近、若いころと同じように飲んでも、酔いが回るのが早くなったなあと感じている人はいないだろうか。20代のころと変わらぬつもりで運動すれば翌日起き上がれなくなるのと同じように、年齢を重ねると酒が弱くなるのは当然のことだという。ある程度の年齢になったら酒量をセーブする必要があるのだ。

だんだん酔いが回るのが早くなるのは水分量の減少と肝機能の低下が原因

——年々、お酒が弱くなるのはなぜですか。  
臓でアセトアルデヒドに分解され、さらに全身の筋肉や臓器に運ばれて最終的に炭酸ガスと水に分解されます。  
コルが分解される仕組みを説明します。お酒を飲むと、体内の水分に溶けて血中アルコール濃度がアップ。水分に溶けたアルコールは順次、肝



# 飲 んで



独立行政法人国立病院機構  
久里浜医療センター院長  
樋口進先生

ひぐち・すすむ／1979年東北大学医学部卒業。慶應義塾大学医学部精神神経科学教室を経て国立療養所久里浜病院精神科へ。米国NIHに留学。国際アルコール医学生物学会(International Society for Biomedical Research on Alcoholism, ISBRA)、日本アルコール関連問題学会などの理事長を務める。「ネット依存症から子どもを救う本」(法研)、『アルコール依存症から抜け出す本』(講談社)など著書多数。

人間の体は7割が水分でできているといわれますが、実際は6割ぐらい。さらに加齢とともに水分量は減っていき

度は高くなります。血中アルコール濃度が高いと酔ったと感じるので、水分量が減ると酔いやすくなるのです。また、肝臓の働きのピークは30歳ごろといわれており、肝臓の働きが悪くなれば、分解しきれないアルコールがい

ます。さらに、加齢により脳の働きへの影響も出やすくなります。普段は表面化していない脳内の血管の詰まりがお酒を飲むことで影響を受け、フラつきやすくなる可能性もあります。また、分解の最終段階を担当する筋肉の量が落ち

ば、分解のスピードもダウン。いくつもの要素が重なって、酒が弱くなっていくのです。——若いころと同じつもりで飲んでみると、失敗しやすくなるのですね。

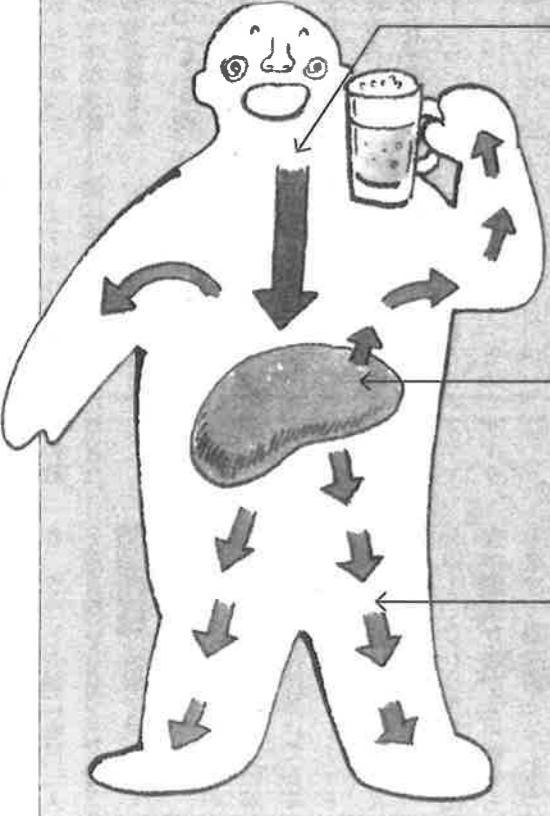
樋口先生 フラついて転倒したり、場所を選ばず眠り込んだり、失禁する人もいます。酒席で失敗するのもよくないですが、肝機能障害や高血圧など、健康被害も出やすいため、健康被害も出やすいため、すから、少しずつ飲む量を減らす、飲まない日を増やすなど、飲み方を変えるべきです。中には、定年退職を迎えてアルコール依存症になる人もいます。健康的に飲んできた人が急に依存症になるわけではありませんが、現役時代、休日は昼から飲んでいたりする人や、仕事があるために酒量をセーブできていた人は、たが外れてしまう危険大。ゴルフでもスタート前から一杯引つけている人は、注意が必要です。

## 先生、教えて!! ベスト コンディション のつくり方

これでベストコンディション!

### アルコール代謝のメカニズム

摂取したアルコールは体内でどのように代謝され、分解されるのか知っておこう。



① 吸収されて水に溶け込む  
摂取したアルコールは20パーセントが胃から、残りのほとんどが小腸から吸収される。その後体内の水分に溶け、血中アルコール濃度が上昇。血中アルコール濃度が高いと「酔った」状態になる。

② 肝臓でアセトアルデヒドに酸化  
体内のアルコールは一定量ずつ肝臓でアセトアルデヒドに酸化されていく。アセトアルデヒドは非常に有害で、顔が赤くなったり、吐き気を引き起こす原因となる。

③ 酢酸→水と炭酸ガスに分解  
アセトアルデヒドは、さらに酸化して酢酸となり、肝臓を離れて全身へ移動する。筋肉や他の臓器でさらに分解されて、最終的に炭酸ガスと水になり、体外へ排出されていく。

——昼食時に飲んでもゴルフ帰りには酒が抜けているから、という人もいますが運動はも

## アルコールが抜ける速度に影響する要因

年齢や性別、そのときの体の状態などによって、お酒が抜けにくいこともある。

要因	早い	消える速度	遅い
性別	男性	←	女性
年齢	中年	←	若年・高齢
体の大きさ	大きい	←	小さい
飲んだときの顔色	赤くなりやすい	←	変わらない
覚醒状態	覚醒時	←	睡眠時
栄養摂取状態	食後	←	空腹時

参照：厚生労働科学研究が国における飲酒の実態把握およびアルコールに関連する生活習慣病とその対策に関する総合的研究

つてのほかですね。

**樋口先生** 一般的に純アルコール20グラムを摂取したら、

5時間運転してはいけないといわれています。純アルコール20グラムは、ビールなら5

00ミリリットル、日本酒なら1合が目安。ただし60歳を

過ぎたら、もっと時間を空けるか、酒量を控えたほうがいいでしょう。

そもそも酒を飲んでやってはいけないことのひとつが運動です。命にかかわる危険もあります。

**樋口先生** 普通を考えれば、瞬発力も動体視力も運動神経の働きも落ちますから、パフ

お酒を飲んでのラウンドはどうしてダメなのですか。

オーマンズは下がります。また、血圧が上がってグリーン上でしゃがんだ途端に脳梗塞などを引き起こす危険も。前日にお酒を飲むとスポーツだけがしやすいというデータもあります。

りますから、ラウンド中の飲酒は絶対にやめていただきますね。

風呂に漬かっても酒は抜けずむしろ酔いが回ってしまう

**樋口先生** 薬を飲むことです。アルコールが体に残っていると薬の影響が強くなったり、逆に薬が効かなくなったり、アルコールの分解が進まなくなることもあります。あとは入浴もダメです。お酒で血圧が高くなっているところに、水圧で血管が締めつけられ血圧が急上昇。湯船から出た途端に血圧が急降下してフラフラしたり、失神したり。不整脈が出ることもあります。

— 昼のお酒が残っていると

き、ラウンド後に風呂に入って酒を抜こうと考えがちです。

**樋口先生** 入浴で酒を抜くという考えは大きな間違い。体重70キロ、水分比率6割の人が酒を飲めば、42キロの水分にアルコールが溶けている計算ですが、入浴で1リットル汗をかいたとしても、出ていくアルコール量はたったの42分の1。むしろ水分だけ出て血中濃度が上がる可能性もあります。湯に漬かるとさっぱりするからアルコールが抜ける気がするだけで、実際には

酔いはさめません。お酒が残っている状態での入浴やサウナは、非常に危険です。前号で、健康的にお酒を飲むには一日の摂取アルコール量20グラムと紹介しましたが、厚生労働省は、高齢者の場合は一日14グラム（ビール350ミリリットル）以下と推奨しています。また、肝機能障害を起こしていないか定期的に検診を受けることも大切です。

量を守り、楽しくお酒とつき合ってください。

### 「お酒と上手につき合う」5カ条

一、65歳を過ぎたら酒量を控え、飲まない日を増やすべし！

一、定年退職後、昼間から飲まないよう心がけるべし！

一、ラウンド前日と当日はお酒を控えるべし！

一、お酒を飲んだら薬を飲むべからず！

一、体にアルコールが残ったまま、風呂やサウナに入るべからず！