

どうすれば 安全安心

怖い飲酒トラブル

忘年会シーズンには最終盤。いくら楽しくても続けば苦となり、悪酔いや二日酔いをすれば体調を崩す。だが「もう勘弁して」と思いつつ、断れない飲み会も少なくない。事と次第によっては、酒のトラブルで仕事を失う落とし穴が待ち受ける。今回は「酒にご用心」の巻。

【市田米】

司法解剖された不審死の遺体についての怖いデータがある。自過失死(溺死、凍死、転倒・転落死など)の約8割▽交通事故死者の約6割▽他殺の約5割▽自殺の4割以上の遺体から、アルコールが検出されたというのだ。「東邦大法医学教室解剖例におけるアルコール検出率1978年3月～81年7月」による。

この資料を示したのは、アルコール関連問題の医療で知られる国立病院機構久里浜医療センターの木村充・精神科診療部長だ。「アルコールには中枢神経(脳や脊髄)の働きを抑制してマヒさせる作用がありま

す。人間は本能を理性で抑制して暮らしていますが、アルコールは理性の部分をまずマヒさせるので、トラブルを招きがちなのです」

詳しくメカニズムを説明すると、脳は外側から順に、理性や視覚・聴覚といった感覚、言葉を操る機能などを担う大脳新皮質▽人間の生理的欲求や情動を担う大脳辺縁系▽呼吸や脈拍など生命維持をつかさどる脳

幹で形成されている。アルコールは外側から効いていき、ほろ酔い期以後、まずは理性を無力化していく。

深酔いすると、攻撃性、性欲といった本能があらわになる。このため暴力行為やちかんとした行為を引き起こすことがある。警戒心が薄れて事件や事故に遭う確率も高くなるという。さらに泥酔期以後は、脳幹の

生命維持機能が阻害される危機的状態となり、呼吸困難や意識喪失を引き起こし命を奪うことがある。

実は記者には、酒のトラブルで職を失ったり、休職を余儀なくされたりした知人がいる。その一人は学生時代から穏やかな人柄で、酒で乱れたのは見たことがない。木村部長に聞いてみると、「一般的には普段の性格の延長線上で本能が出てきま

す。しかし、時に病的酩酊といって、全く予想もしない行為に出ることがある。飲み過ぎると、何が起きてもおかしくないのです」。背筋が凍る話ではないか。

酒の適量をどう見積もったらいいのだろうか。まず体重60kgの人を基準にした下の表を見てほしい。酒量とその時の血中濃度、酔いの状態を示したものだ。

飲んでる最中、一方で人体はアルコールを分解して酔いを防いでいる。ここで酒に強い、弱いという個人差が大きく出てくる。アルコールは主に肝臓の酵素で分解するが、酵素の働きに強弱がある。ちなみに、日本人は一般的に弱いそうだ。酵素の強弱の見分け方だが、飲んで顔が

純アルコール20%を含む酒の量

種類	アルコール度数(目安)	量
ビール	5度	中瓶1本(500ml)
日本酒	15度	1合(180ml)
焼酎	25度	0.6合(約110ml)
ウイスキー	43度	ダブル1杯(60ml)
ワイン	14度	1/4本(約180ml)
缶チューハイ	5度	1.5缶(約520ml)

要は適量 知って守る

血中濃度(%)	酒量	酔いの状態
爽快期 0.02～0.04	ビール中瓶(1本) 日本酒(～1合) ウイスキー・シングル(～2杯)	さわやかな気分になる 皮膚が赤くなる 陽気になる 判断力が少しにぶる
ほろ酔い期 0.05～0.10	ビール中瓶(1～2本) 日本酒(1～2合) ウイスキー・シングル(3杯)	ほろ酔い気分になる 手の動きが活発になる 抑制がとれる(理性が失われる) 体温が上がる 脈が速くなる
酩酊初期 0.11～0.15	ビール中瓶(3本) 日本酒(3合) ウイスキー・ダブル(3杯)	気が大きくなる 大声でがなりたてる 怒りっぽくなる 立てばふらつく
酩酊期 0.16～0.30	ビール中瓶(4～6本) 日本酒(4～6合) ウイスキー・ダブル(5杯)	千鳥足になる 何度同じことをしゃべる 呼吸が速くなる 吐き気・嘔吐がおこる
泥酔期 0.31～0.40	ビール中瓶(7～10本) 日本酒(7合～1升) ウイスキー・ボトル(1本)	まともに立てない 意識がはっきりしない 言語がめちゃめちやになる
昏睡期 0.41～0.50	ビール中瓶(10本超) 日本酒(1升超) ウイスキー・ボトル(1本超)	ゆり動かしても起きない 大小便はたれ流しになる 呼吸はゆっくりと深い 死亡

アルコール血中濃度と酔いの状態 ※アルコール健康医学協会作成



分解に12時間以上かかる。翌日に酒気帯び運転などを起こさないよう、この目安に個人差を慎重に加えて参考にしてもらいたい。

ところで、いろいろな種類の酒をとり交せて飲む「ちゃんぽん」は特に有害ではないそうだ。木村部長は「口当たりが変わって、飲み過ぎるからいけない。問題は最終的なアルコール摂取量です」と話す。

酔い過ぎや二日酔いを防ぐには、どうすればいい? 木村部長は「飲み過ぎない」に尽きますが、アルコールは胃や小腸から血中に入るの

で、吸収速度が遅くなるよう、しっかりと食べてください」と助言する。二日酔い、胃のむかつきに対する指定医薬部外品「ソルマック」を販売する大鵬薬品工業(東京都千代田区)で、市江紀夫・ヘルスケア研究開発部課長にも対策を聞いた。市江さんは、アルコール多飲時の症状として①脱水②胃粘膜の損傷③睡眠障害④肝臓のアルコール分解過程で生成されるアセトアルデヒドによる頭痛、嘔吐などの中毒症状を挙げた。

赤くなる人は弱いタイプだという。また飲む回数が多いと、酵素の働きは活性化して強くなるが、飲み続ける人には脂肪肝などの別のリスクがある。また20～30代をピークに、年を取るごとに酵素の力は落ちていく。女性は一般的に男性より弱い。表に自分の状態を重ね合わせて、適量を考えてほしい。

人は平均的に体重1kg当たり1時間で100mlのアルコールを分解するとされ、体重60kgの人なら1時間6本のアルコールを分解する。ビール中瓶1本がアルコール20%を含まず、その処理には3～4時間かかることになる。4本空ければ

理性を無力化 本能出す

混ぜ飲み問題は全体量

食べて吸収速度抑制

市江さんは江戸時代の学者、貝原益軒の「養生訓」の飲酒の項から「(酒は)少のめば益多く、多くのめば損多し」との言葉を紹介し、「昔から、対処法は変わらないんですがね……」。そこが、この問題の永遠のテーマである。