

# 公園前薬局News

病院を選ぶように薬局も選んで下さい

2013年 4月号

お酒は、適量を守って、おいしく楽しく。  
薬をのむ前・のんだ後の  
飲酒は避けて。



古くから、「百薬の長」といわれてきたお酒。食欲を増進させたり、からだを温めたり、緊張をほぐしてくれたり…お酒にはさまざまなメリットもありますが、「徒然草」(吉田兼好)の中には、こんな一文もあります、「百薬の長とは言えど、よろずの病気は酒より起これ」。新入社員歓迎会や送別会、お花見や旅行など、お酒を飲む機会の多い季節ですが、お酒とのつき合い方、ちょっと見直してみませんか。



## お酒の「適量」ってどれくらい？

病気や事故・事件など、あらゆる原因による死亡率(全死亡率)と1日の飲酒量との関係を見ると、お酒をまったく飲まない人よりも、少しだけ飲む人のほうが、全死亡率が低くなるというデータがあります(図1)。このことが、「百薬の長」の科学的裏付けともいわれているのですが、飲酒量がさらに増えると、全死亡率は急上昇。お酒が百薬の長であるためには、「適量を守って飲むならば」という条件が欠かせないことがわかります。

ある調査によれば、男性では純アルコールとして1日44g以上、女性では1日22g以上を摂取すると、お酒を飲まない人に比べて病気にかかるリスクが高くなるとしています。

こうした結果を受けて健康日本21(第2次)では、男性では1日平均40g以上、女性では20g以上を、「生活習慣病のリスクを高める飲酒量(純アルコール摂取量)」と定義し、表1のような目標を掲げました。未成年者の飲酒、妊娠中の飲酒については、その影響力の大きさを考慮して、平成34年度には飲酒率0%を目指しています。

ちなみに純アルコール量(g)は、「アルコール度数(%)×量(mL)×

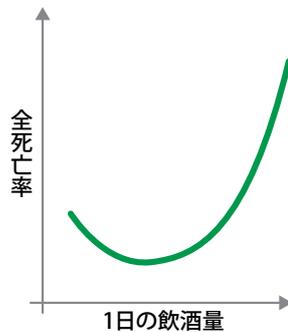


図1 全死亡率と飲酒量の関係

0.8(アルコールの比重)÷100」で求められます。この式によると、いろいろなアルコール飲料の純アルコール量は表2のようになります。アルコールに対する生体の反応に個人差がありますから、お酒を飲めない人はもちろんお酒を避けるべきですし、お酒を飲むと顔が赤くなる人が飲酒を続けると食道がんにかかりやすいなどということもわかっていますから、飲酒はやはり、ほどほどにすることが大切です。



表1 健康日本21(第2次)における飲酒関連の目標

目標項目	区分	現状(平成22年)	目標(平成34年度)
生活習慣病のリスクを高める量を飲酒している者(1日当たりの純アルコール摂取量が男性40g、女性20g以上の者)の割合の低減	男性	15.3%	13%
	女性	7.5%	6.4%
未成年者の飲酒をなくす	中3男子	10.5%	0%
	中3女子	11.7%	0%
	高3男子	21.7%	0%
	高3女子	19.9%	0%
妊娠中の飲酒をなくす	—	8.7%	0%

公園前薬局

TEL.042-646-4986

FAX.042-660-8841

headoffice@sic-info.co.jp

http://www.sic-info.co.jp/park



表2 アルコール飲料と純アルコール量

種類	アルコール度数(%)	目安となる量	純アルコール量(g)
ビール	5	中瓶1本・500mL	20.0
缶チューハイ	5	1缶・350mL	14.0
ワイン	12	グラス1杯・120mL	11.5
日本酒	15	1合・180mL	21.6
焼酎	20~25	1合・180mL	28.8~36.0
ウイスキー	40~43	ダブル1杯・60mL	19.2~20.6

(堀美智子編集「メタボリックシンドローム生活習慣病の予防と対策」2009, 新日本法規出版)

## お酒を睡眠薬代わりにしない

お酒を飲める人にとっての正しい飲み方として、アルコール健康医学協会が作成した「適正飲酒の10か条」(表3)を示しました。どれも大切な注意なのですが、本紙で特に取り上げたいのは、7の「アルコール 薬と一緒に 危険です」。

お酒は、薬の吸収や代謝(分解・解毒)、作用の現れ方に大きな影響を及ぼします。例えば、かぜ薬や咳止め、鼻炎の薬などをお酒でのんだ場合。これらの薬に含まれる抗ヒスタミン成分(鼻水やくしゃみ、かゆみなどを抑える成分)の中枢抑制作用が増強し、強い眠気やだるさが長く続いたり、判断力や集中力などが著しく低下して思わぬ事故につながったりするおそれもあります。薬をお酒でのまないことはもちろん、薬を服用する前後の飲酒も避ける必要があります。

解熱鎮痛成分(アスピリン、イブプロフェンなど)とお酒の飲み合わせでも、胃粘膜障害(胃痛、胃粘膜出血など)や血圧が上がるといふ副作用が現れやすくなることがあります。

また、肝障害が問題となる成分として注意が必要なのが、アセトアミノフェン。比較的安全性が高い解熱鎮痛成分として知られているのですが、日常的に大量のお酒を飲む人がアセトアミノフェンを服用すると、体内で強い肝毒性のある物質に変化し、命にも関わるほどの重い肝障害を発症することも知られています。

たまに飲み過ぎて、翌日頭が痛いというときに、アセトアミノフェン製剤を1~2回、服用する程度であれば心配はいりませんが、大量飲酒の習慣のある人は(この習慣を改めることが先決ではありますが)、アセトアミノフェン製剤を避けるといった注意も必要となります。

大量飲酒者では、ビタミンB<sub>1</sub>欠乏による中枢神経疾患(意識障害、歩行障害などがみられる)も心配です。



## 今月のサプリ

### ウコン

熱帯から亜熱帯にかけて広く分布するショウガ科の植物。春にピンク色の花をつける春ウコン、秋に白い花をつける秋ウコン、初夏に赤紫色の花をつける紫ウコン(ガジュツ)などがよく知られている。カレー粉の黄色はウコンに含まれるクルクミン(=ターメリック)によるもので、肝機能を強化する作用があるといわれる。「肝臓によいサプリメント」として人気があるが、ウコンによると思われる肝機能障害の報告もある。製品によっては鉄を多く含むものがあり、肝臓の悪い人が摂取すると症状を悪化させるおそれもあるので、もともと肝機能に異常がある人は、摂取前に医師・薬剤師に相談を

さらに、眠れないとき。「寝酒」という言葉もあるように、睡眠薬代わりにお酒を飲む人がいるようですが、これも避けたほうが安心です。確かにお酒を飲むと一時的に眠くなりますが、その眠りは浅く、夜中に目が覚めるなど、お酒は、睡眠の質を低下させてしまいます。睡眠薬との併用も、危険ですからやめましょう。

肝臓病をはじめとして、高血圧、糖尿病、痛風、心臓病、うつ病など。お酒は多くの疾患に影響を与え、症状を悪化させるおそれがあります。

お酒は何より、適量を。自分の体質をよく知って決して過信せずに、おいしく、楽しく飲むように心がけましょう。くれぐれも、お酒の無理強い・イッキ飲ませなどはなさないように。

表3 適正飲酒の10か条

1. 談笑し 楽しく飲むのが 基本です
2. 食べながら 適量範囲で ゆっくりと
3. 強い酒 薄めて飲むのが オススメです
4. つくろうよ 週に二日は 休肝日
5. やめようよ きりなく長い 飲み続け
6. 許さない 他人への無理強い・イッキ飲み
7. アルコール 薬と一緒に 危険です
8. 飲まないで 妊娠中と 授乳期は
9. 飲酒後の 運動・入浴 要注意
10. 肝臓など 定期検査を 忘れずに



しない させない 許さない 未成年者飲酒・飲酒運転

公益社団法人アルコール健康医学協会

## 二日酔いになってしまったら

お酒を飲んだ直後は血圧が下がり、心拍数は増加しますが、翌日はリバウンドで血圧が上昇するので注意が必要です。「二日酔いになるまで飲まない」のが大原則ですが、寝る前に、スポーツドリンクなどで十分に水分を摂っておくと、あまりひどい二日酔いにはならないといわれています。目が覚めた後もこまめに水分補給を。

二日酔いの特効薬というのは実はないのですが、頭が痛いときは鎮痛薬で、胃がむかむかするときは制酸薬や胃粘膜保護薬を配合した胃腸薬で、だるさが残るときはL-システイン製剤などで応急処置をしてもよいでしょう。黄連解毒湯や五苓散などの漢方薬が有効な場合もありますので、薬剤師や登録販売者にぜひ、相談を。

## 食事で口コモ対策

カルシウムの吸収を助ける「ビタミンD」たっぷりの魚類とカルシウムを多く含む食材で、骨粗しょう症を予防しましょう。

### 「鯛のテリーヌ」

鯛を敷き詰めた型の中にアスパラとキノコを交互にならべ、ゼラチンを溶かした煮汁を流し込み、一晚寝かせて切り分ける。フルール・ド・セル(塩の花)をふりかけ、サワークリームとキャビアを添えて出来上がり。

材 料  
鯛/キノコ(しいたけ・シメジ・マイタケなど)/ホワイトアスパラ/ゼラチン/バター/サワークリーム/キャビア

