



お酒との正しい付き合い方

年末年始にかけ、お酒を飲む機会も増えてきます。お酒を正しく飲むことは、健康で楽しい人生をおくることにもつながります。人生のパートナーとして、自分にとつてのお酒の適度な量と距離感を知りましょう。

飲んだお酒は体の中でどうなるの？

口から入ったアルコールは胃から約20%、小腸から約80%が吸収されます。そして血液に入り、全身にいきわたります。体内に入ったアルコールの大部分が肝臓で代謝されます。肝臓ではアルコールはアセトアルデヒドを経てアセテート(酢酸)に分解されます。アセテート(酢酸)は血液によって全身をめぐる、筋肉や脂肪組織などで水と二酸化炭素に分解されて体外に排出されます。摂取されたアルコールの2〜10%が、そのままのかたちで呼吸、尿、汗として排泄されます。

お酒を飲んでなぜ酔うのか

血液に入ったアルコールは循環されて脳に到達します。すると、アルコールが脳の神経細胞に作用し、麻痺させます。そし

て、その結果として酔った状態になります。

酔いがさめるまでの時間

一般的に体重約60kgの人がビール500mlを短時間で飲んだ場合、アルコールは約3〜4時間体内にとどまります。1000mlの場合ではアルコールが体内から消失するまで約6〜7時間かかります。これには個人差があるため、体質的にお酒に弱い人や女性はもっと長い時間がかかります。



また、深夜まで飲んでいると翌朝起床後まで体内にアルコールが残っているため、二日酔いとなってしまう。美味しいお酒を楽しく飲んで健康に過ごすには「正しいお酒の飲み方」、すなわち「適正飲酒」を実践することが大切です。

適正飲酒とは

「正しいお酒の飲み方」＝「適正飲酒」とはどのようなことか



ようか。それをわかりやすく簡潔に整理したものが「適正飲酒の10か条」です。

適正飲酒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(ひと)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

お酒を飲むときは、この「適正飲酒の10か条」を実践することが肝要です。適量を適正な方法で飲めば、医学的にも健康にも良いといわれています。薬を服用している方や妊娠、授乳中のかたは7、8番に注意しましょう。

また、飲酒した後、肝臓は一生懸命にアルコールの分解に努めています。大量飲酒を長期間続け

ると、肝臓に大きな負担をかけることとなります。脂肪肝から、肝炎、肝硬変と進んでいっては大変です。

このため、お酒を飲む人は定期的に肝機能等の検査を受け、その健康状態を確かめることが必要です。自分のアルコール量が適量であるかどうか知るためにも、肝臓だけではなく、すい臓や胃を含め、飲酒にかかわりのある臓器の検査を受けて、自分の健康を定期的にチェックするようにしましょう。

これだけは守って

- 1 未成年者―心身の発達を害することがあるため。
- 2 自動車、バイクなどの乗り物を運転する人―運動機能が低下するため。

また、集団で強制的に「イッキ飲み」をさせる「イッキ飲ませ」は、急性アルコール中毒を起こさせ、最悪のときには「死」という結果を招くこともある危険な行為です。未成年者の飲酒、飲酒運転、飲酒の強要は絶対に止め、正しく楽しくお酒と付き合いましょう。(関口)

参考：公益社団法人 アルコール健康医学協会



お薬の使い方③ 点鼻編

点鼻薬を上手に使えていますか？
点鼻薬にはいくつか種類があります。
今回は点鼻薬の正しい知識と使い方を
ご紹介致します。

抗アレルギー剤

抗ヒスタミン薬は、くしゃみや鼻汁
に効果があります。比較的即効性が期
待できます。ケミカルメディエーター
遊離抑制薬は症状が出る前から使用し
作用発現までに約1週間かかり、速効
性はないですが、安全性に高いです。
これらは、ステロイド薬に比べると効
果は弱めです。

ステロイド剤

投与1〜2日程度で効果が現われ、
作用は2〜4週でピークに達するため、
長期連用した方が改善率は上がります。
くしゃみ・鼻汁・鼻詰まり、3つの症
状すべてに有効です。ステロイドとい
う言葉に抵抗を感じるかもしれませ
んが、点鼻薬は内服薬と比較して薬の量
も少なく、長期連用でもほとんど全身
性副作用がないとされています。副作
用は鼻刺激感、乾燥感、鼻出血などが
時々見られます。毎回同じ場所に点鼻

血管収縮剤

すると副作用が出やすくなる場合が
あるので、噴霧器の先の向きを毎回
少しずつすとよりよいでしょう。

鼻詰まりを最も良く改善させます。

市販の鼻炎用点鼻薬のほとんどに使
われています。しかし、効果は一時的
で、数時間後にはまた詰まり、繰
り返し使用することで薬剤性鼻炎も
併発し、より重症の状態に変わって
しまいます。そのため重症の鼻炎に
限り1〜2週間を目安で使用されま
す。

◆◆ 噴霧器の使い方 ◆◆

必ずそれぞれの薬に付いている説
明書をまず読んでから使用してくだ
さい。また、お風呂上りなどの鼻腔
が広がっているときに点鼻するとよ
り効果的です。ここでは、共通した
使い方を説明します。

液剤噴霧式、エアゾール剤 (一般的な噴霧器)

予備噴霧

最初の噴霧を行う前に数回予備噴
霧をし、正常に噴霧されることを確
かめる操作が必要な場合があります。

① 使用する前に静かに鼻をかんでください。



② キャップをはずし、容器をよく振ってください。※薬によっては振らないものもあります。



③ 頭をうつむき加減にし、片方の鼻の穴をふさぎ、もう一方の鼻の穴に容器の先を立てて入れ、息を軽く吸いながら噴霧してください。



④ 薬を鼻に入れた後は、薬を鼻の奥まで行きわたらせるために、数秒間上を向いて、鼻からゆっくり呼吸をしてください。

⑤ 使用後は容器の先端をきれいなガーゼなどで拭き取り、必ずキャップをしてください。



粉末剤噴霧式 (エアゾール剤と比較し、鼻粘膜への刺激性が少ない)

① 使用する前に静かに鼻をかんでください。

② キャップをはずし、噴霧器を操作。噴霧器を2〜3回軽く平らな場所に打ち付け、粉末状の薬剤を充填します。

③ 噴霧器を操作した後、鼻の穴に容器の先を立てて入れ、息を止め、ポンプを2〜3回強く押し噴霧します。

④ 使用後は容器の先端をきれいなガーゼなどで拭き取り、必ずキャップをし、湿気を避けて保存してください。

参考：DIオンライン アレルギー性
鼻炎用点鼻剤の特徴と使い方
(石立)

編集後記

早いもので、2019年も師走を迎えました。月日の流れがますます早くなっているように感じられる今日この頃です。

この、年を重ねることに時間が早く感じられる現象には、実は名前がついていて、『ジャーネーの法則』というそうです。時間の心理的長さは年齢に反比例し、5歳の子供の1日は、50歳の人の10日にあたるという心理的現象を説明したものだそうです。

このような難しい説もありますが、個人的には、年を重ねることに生活に新鮮味がなくなるという説の方がしっくりくるように思います。日々の仕事や家事を頑張るのももちろんですが、何か新しいことを始めたり、新鮮な発見ができるように、毎日を生き活きと過ごすことを目標に、新年を迎えたいと思います。(葉名)

