

# お酒おつきあい読本



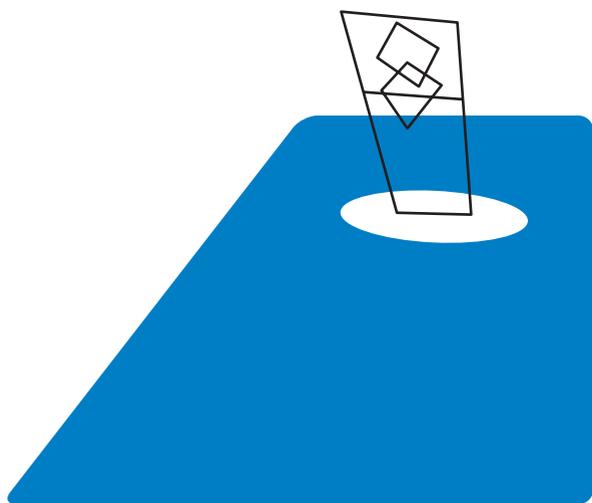
いつも楽しいお酒でありたいから  
飲んではいけないときは絶対に

**Say No!**

宝酒造株式会社



# お酒おつきあい読本





## はじめに

お酒は、世界の国々で文化として生まれ、今日も人々の生活の中に息づいています。

大地の恵みから造り出されたお酒は、お祭りなどの神事においては神様へのお供え物として大切に扱われ、四季折々の行事においては社会的なコミュニケーションを深めるために愛飲されてきました。現代においても、お酒は人と人とのコミュニケーションを円滑にし、人間関係の絆を強める、いわば「大人のコミュニケーションツール」として、役立てられています。

しかし、一方で、アルコール依存症や20歳未満の者の飲酒、飲酒運転による交通事故などの問題も指摘されています。

宝酒造は、このようなアルコール問題に対して正面から取り組むことが、お酒を製造・販売する企業の責任であると考え、ルールを守った節度ある飲酒を呼びかける活動を長年にわたり、積極的に展開してきました。

飲んでは  
いけないときは、  
絶対に「No!」

1984年には、未成年者飲酒の危険性を訴える「はたちまでストップ」運動を実施。翌'85年からは「Say Noキャンペーン」を提唱、「Say No 読本」という小冊子を発刊し、「ルールやマナーを守り、体調を考え、飲んではいけないときには絶対にNo!と言いましょう」と訴えてきました。また、'95年には「Say No! Press」と改称し、啓発活動を継続してきました。

昨今、お酒に関する様々な規制が強化されていますが、酒類業界においても自主的にルールを設けて、適正飲酒に関する啓発活動を行っています。

「お酒に対する正しい知識を深めて、お酒と上手に付き合っていきたい」

宝酒造は、このような想いを込めて、「お酒おつきあい読本」を作成いたしました。この「お酒おつきあい読本」が、皆さまの適正飲酒の一助になれば幸いです。

宝酒造株式会社





# お酒おつきあい読本

## 絶対に No!

20歳未満の者の飲酒	06
飲酒運転	08
妊産婦飲酒	10
イッキ飲み	11
アルコール依存症	12
薬とお酒	14
スポーツ・入浴とお酒	15

## お酒を飲むときに気をつけること

適量飲酒	17
高齢者飲酒	18
女性とお酒	19
健康診断	20

## お酒を楽しむためのヒント!

二日酔い	22
お酒と食事	23
酔いの状態	24
アルコールの代謝	26
酒は百薬の長!?	28
体質	29

## お酒を語る

お酒はコミュニケーションツール	31
お酒と神様	32
日本人とお酒の関係	33

## 宝酒造の取り組み

34

# 絶対にNO!

20歳未満の者の飲酒

飲酒運転

妊産婦飲酒

イッキ飲み

アルコール依存症

薬とお酒

スポーツ・入浴とお酒





**Say No!**

## 20歳未満の者の飲酒

**20歳未満の人がお酒を飲むと、成長にさまざまな悪影響を及ぼします。**

20歳未満の人がお酒を飲むことは、『20歳未満の者の飲酒の禁止に関する法律』で禁止されています。

身体的・精神的に発達途中にある20歳未満の人がお酒を飲むと、脳や身体の成長の妨げになります。

### ●脳や臓器への影響

成長期にお酒を飲むと、脳や臓器、骨などの発育に影響します。特に、脳への影響が大きいと言われ、注意力や記憶力、判断力や意欲の低下につながります。

### ●急性アルコール中毒の危険性

20歳未満の人は、成人よりも肝臓のアルコール分解能力が低いので、少量でも急性アルコール中毒になる危険性が高くなります。

### ●アルコール依存症の危険性

アルコール依存症になるリスクは、飲酒開始年齢が早いほど高いと言われています。

保護者には、20歳未満の飲酒を制止する義務があります。また、お酒の販売店や飲食店が、20歳未満の人にお酒を販売・提供することも、『20歳未満の者の飲酒の禁止に関する法律』で禁止されています。周囲の大人が責任を持って、20歳未満の飲酒を防がなくてはなりません。

飲んではいけな  
いときは、  
絶対に「No!」

飲んでは  
いけないときは、  
絶対に「No!」

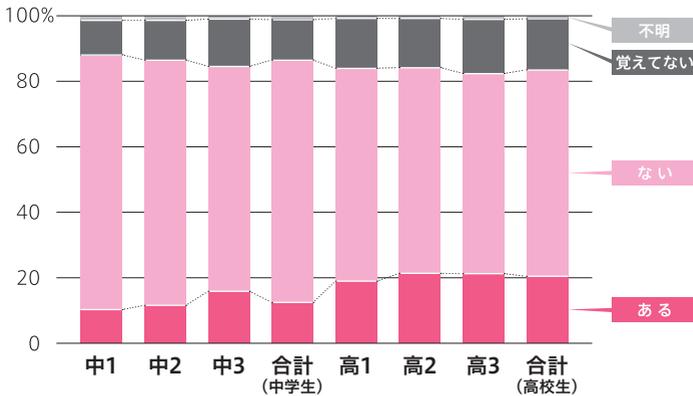
## Column!

### 20歳未満の人がお酒を飲むきっかけ

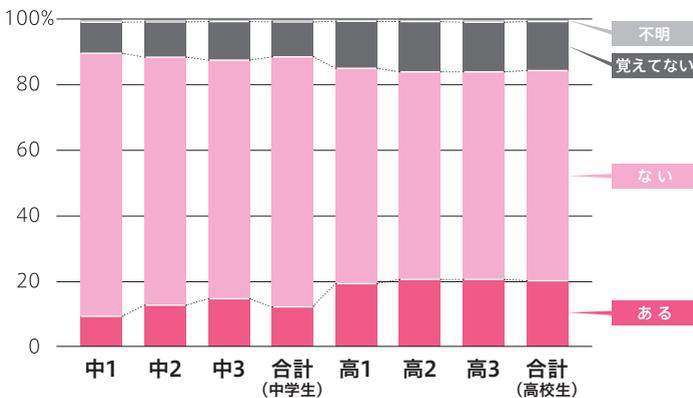
20歳未満の人がお酒を飲むきっかけに「親からお酒を勧められて」というのがあります。『未成年者の健康課題および生活習慣に関する実態調査研究』によると、男女とも、高学年になるほど、親にお酒を勧められた経験が高い傾向にあります。

#### 《親からお酒を勧められたことがあるかどうか》

##### 男子



##### 女子



出典:『2015年度 未成年者の健康課題および生活習慣に関する実態調査研究』

Say No!





**Say No!**

## 飲酒運転

**運転するならお酒は飲まない！  
お酒を飲んだら運転しない！  
お酒を飲んだ人に運転させない！**

お酒を飲んで車やバイク、自転車など、乗り物を運転することは、自分だけでなく周囲の人も悲劇に巻き込んでしまいます。お酒を飲むと、動体視力が落ちて判断力が鈍り反応が遅くなったり、運動機能が低下してブレーキやハンドル操作が遅れたりするため、交通事故を起こす可能性が高くなります。「少しだけなら大丈夫だろう…」という油断が、大惨事を引き起こし、被害者の人生を破滅させ、最悪の場合、命を奪ってしまうのです。

「飲んだら乗るな。飲むなら乗るな」これは「いかなる理由があろうとも、絶対に守らなければいけないルール」です。

お酒を飲んでから時間が経ったからといって、自分の感覚だけでアルコールが抜けたと判断してはいけません。個人差はありますが、日本酒180mlのアルコールが分解されるまでには約3時間かかります。自分の感覚だけで「酔いがさめた」と思い込んで運転するような浅はかな行為は、絶対にしてはいけません。

また、飲酒量によっては、翌日も体内にアルコールが残っている場合があるので注意が必要です。

飲酒運転を助長・容認する周囲の行為も禁止されています。運転者以外の人でも、飲酒運転の危険性を十分に理解することはとても重要です。

お酒を飲んだ後に運転する可能性がある人に、車両を提供することは運転者と同じ罪になります。また、運転する可能性がある人にお酒を勧めたり、運転者がお酒を飲んでいと知りながら、その車に同乗しても罰せられます。

飲んでは  
いけないときは、  
絶対に「No!」

## ■道路交通法

### 酒酔い運転

お酒を飲んで「まっすぐに歩けない」などの状態で運転すること。

罰則	5年以下の懲役または100万円以下の罰金
違反点数	35点
処分内容	免許取消(欠格期間3年)

### 酒気帯び運転

お酒に酔った状態でなくても、呼気1ℓ中のアルコール濃度が0.15mg以上ある状態で運転すること。

罰則	3年以下の懲役または50万円以下の罰金	
違反点数	0.25mg以上	25点
	0.15mg以上 0.25mg未満	13点
処分内容	0.25mg以上	免許取消(欠格期間2年)
	0.15mg以上 0.25mg未満	免許停止(90日間)

### 運転者以外の罰則

車両の提供	運転者が酒酔い運転	5年以下の懲役または100万円以下の罰金
	運転者が酒気帯び運転	3年以下の懲役または50万円以下の罰金
酒類の提供 車両に同乗	運転者が酒酔い運転	3年以下の懲役または50万円以下の罰金
	運転者が酒気帯び運転	2年以下の懲役または30万円以下の罰金

(2023年12月現在)



飲んではいけないときは、絶対に「No!」

※「酒気帯び運転」は、呼気1ℓ中のアルコール濃度が0.25mg以上の場合と、0.15mg以上0.25mg未満の場合によって処分が異なります。また、処分内容は前科等によっても異なります。

Say No!





**Say No!**

## 妊産婦飲酒

**妊婦に安全な酒量はありません。  
妊娠中にお酒を飲むと、  
お腹の赤ちゃんもお酒を飲んだ状態に！**

妊娠している女性がお酒を飲むことは、お腹の中にいる胎児にとって、とても危険な行為です。

妊娠中にお酒を飲むと、胎盤を通してお腹の赤ちゃんもお酒を飲んだ状態になり、場合によっては、「胎児性アルコール症候群 (FAS)」を引き起こすことがあります。

「胎児性アルコール症候群」の赤ちゃんには、知能障害、発育障害、顔貌障害などの症状が見られます。

また、このような典型的な症状が出なくても、注意力や記憶力などに影響が現れる可能性があります。

### 授乳期も同じこと

授乳期にお酒を飲むことは、母乳を通して赤ちゃんにお酒を飲ませていることと同じなのです。

妊娠中・授乳期間中は、自分一人の身体ではありません。あなたの身体と一緒に成長している命があるのです。大切な子供の未来のため、妊娠中、そして授乳期間中は、絶対にお酒を飲んではいけません。



飲んではいけ  
ないときは、  
絶対に「No!」

# イッキ飲み

**イッキ飲みは、  
死につながる危険行為です。**

歓送迎会などの宴会で、場を盛り上げようとイッキにグラスを空けてしまう人がいます。しかし、イッキ飲みは、死につながる危険行為です。絶対にしてはいけません。

お酒をイッキに飲むと、肝臓での分解が追いつかず、急性アルコール中毒になる危険があります。

イッキ飲みは、「しない」「させない」が鉄則です。

お酒はゆっくりと美味しさを味わいながら適量を心がけて、楽しみましょう。

## Column!

### 急性アルコール中毒について

短時間に大量のアルコールを摂取したような場合、肝臓での代謝が追いつかず、アルコール血中濃度が急速に上昇します。その結果、意識がなくなったり、呼吸が麻痺したりして、死に至る危険性があります。このような状態を「急性アルコール中毒」と呼びます。

急性アルコール中毒を防ぐためには、短時間で多量のお酒を飲まない、空腹のときはお酒を飲まない、自分の適正飲酒量を守るとともに体調に注意するといったことが必要です。

また、もしも周りの人が急性アルコール中毒になった場合には、必ず救急車を呼び、病院で処置することが大切です。救急車が到着するまでの間は、体温が低下しないように毛布を掛けるなどして保温する、吐しゃ物によって窒息しないように横向きに寝かせるなどの対応をとりましょう。

飲んでは  
いけないときは、  
絶対に「No!」

**Say No!**





**Say No!**

## アルコール依存症

**アルコール依存症は病気です。  
つらいこと、気に入らないことを  
お酒でごまかすのはやめましょう!**

アルコール依存症とは、文字通り、お酒なしでは過ごせない、やめようと思ってもやめられない状態のことです。自分自身で酒量の調節ができずに、過剰にお酒を飲んでしまい、社会生活をまともに送ることも難しくなってしまう病気です。

酔いを楽しむことが習慣化すると、心理的にお酒に依存してしまい、つらいことや気に入らないことをお酒で解決しようとしてしまいます。

さらに飲み続けると、身体的にお酒に依存してしまい、アルコールなしでは身体が機能なくなる、つまり手足の震えや頭痛などが起こるようになります。その不快感から抜け出すために、また飲酒するというアルコール依存の悪循環にはまってしまうます。

アルコール依存症から回復するときは逆で、まず身体的な部分から回復しますが、心理的な部分まで回復するには長い年月がかかると言われています。

アルコール依存症は、断酒するしか治療がありません。しかし、お酒をやめられたからといって、完治したとは限らず、精神的な面での治療が大切です。

アルコール依存症にならないためにも、酒浸りの生活は絶対に避け、週に2日はお酒を飲まない日を作りましょう。お酒で心の隙間を埋めようとしてはいけません。

飲んでは  
いけないときは、  
絶対に「No!」

## 久里浜式アルコール症スクリーニングテスト(KAST)

### 男性版 (KAST-M)

	最近6ヶ月の間に次のようなことがありましたか?	回答	点数
1	食事は1日3回、ほぼ規則的にとっている	はい	0
		いいえ	1
2	糖尿病、肝臓病、または心臓病と診断され、その治療を受けたことがある	はい	1
		いいえ	0
3	酒を飲まないことと寝付けないことが多い	はい	1
		いいえ	0
4	二日酔いで仕事を休んだり、大事な約束を守らなかつたりしたことが時々ある	はい	1
		いいえ	0
5	酒をやめる必要性を感じたことがある	はい	1
		いいえ	0
6	酒を飲まなければいい人だとよく言われる	はい	1
		いいえ	0
7	家族に隠すようにして酒を飲むことがある	はい	1
		いいえ	0
8	酒がきれたときに、汗が出たり、手が震えたり、いらいらや不眠など苦しいことがある	はい	1
		いいえ	0
9	朝酒や昼酒の経験が何度かある	はい	1
		いいえ	0
10	飲まないほうがよい生活を送れそうだと思う	はい	1
		いいえ	0

**判定方法**      合計点が4点以上      アルコール依存症の疑い群  
 合計点が1～3点      要注意群(質問項目1番による1点のみの場合は正常群)  
 合計点が0点      正常群

### 女性版 (KAST-F)

	最近6ヶ月の間に次のようなことがありましたか?	回答	点数
1	酒を飲まないことと寝付けないことが多い	はい	1
		いいえ	0
2	医師からアルコールを控えるようにと言われたことがある	はい	1
		いいえ	0
3	せめて今日だけは酒を飲みたいと思っけていても、つい飲んでしまうことが多い	はい	1
		いいえ	0
4	酒の量を減らそうとしたり、酒を止めようと試みたことがある	はい	1
		いいえ	0
5	飲酒しながら、仕事、家事、育児をすることがある	はい	1
		いいえ	0
6	私のしていた仕事をまわりの人がするようになった	はい	1
		いいえ	0
7	酒を飲まなければいい人だとよく言われる	はい	1
		いいえ	0
8	自分の飲酒についてうしろめたさを感じたことがある	はい	1
		いいえ	0

**判定方法**      合計点が3点以上      アルコール依存症の疑い群  
 合計点が1～2点      要注意群(質問項目6番による1点のみの場合は正常群)  
 合計点が0点      正常群

飲んではいけ  
ないときは、  
絶対に「No!」

Say No!





**Say No!**

## 薬とお酒

**お互いの作用を過度に増強させることになり、一緒に飲むのは大変危険です。**

薬とお酒は絶対に一緒に飲んではいけません。お酒と一緒に飲むことによって薬の作用が通常レベルよりも強くなってしまふ恐れがあるからです。

アルコールと薬が同時に体内に入ると、アルコールの分解が優先され、薬の分解が滞ってしまいます。その結果、薬が長時間体内に残り、薬の効き目が普通以上に強く現れるのです。

また、慢性的に飲酒をしていると、薬が効きにくくなることもあります。

薬とお酒は一緒に飲まない。そして、休肝日をもうけたり、適量飲酒を心がけ、薬が効く体質を維持することはとても大切なことです。

### Column!

#### 「睡眠薬」とお酒について

不眠症気味な人や、眠れない人の中には、寝酒を摂る人が多いですが、寝酒は、睡眠覚醒のリズムを乱し、日常生活に悪影響を及ぼすので控えましょう。

また、アルコールと「睡眠薬」を併用することは大変危険です。アルコールと睡眠薬を併用すると、肝臓の代謝に障害が起り、酩酊状態になりやすく、薬の副作用を引き起こすなどお互いの作用を過度に増強させる事になります。特に問題となっているのが記憶障害で、併用後の記憶が全くなってしまうこともあります。併用後のイライラ感が生じることも少なくありません。薬とお酒を併用して飲むことは絶対にしてはいけません。

飲んではいけ  
ないときは、  
絶対に「No!」

# スポーツ・入浴とお酒

飲んでは  
いけないときは、  
絶対に「No!」

**飲酒後にスポーツや入浴をしても、  
アルコールが体から早く抜けることはありません。  
逆にアルコールの分解が遅れる危険行為です。**

お酒を飲むと、汗をかいて早くアルコールを排出したいと思うかも知れませんが、お酒を飲んだ直後にスポーツや入浴をすることは身体にとっても負担をかけてしまう行為なのです。

アルコールは90%が肝臓で分解され、10%はそのまま汗や尿とともに排出されますが、この割合は入浴やスポーツをしても変わりません。逆に、肝臓に集まる血液の量が少なくなるために、アルコールの分解が遅れて逆効果となります。

また、お酒を飲むことで反射神経や判断力が鈍るため、飲酒後のスポーツは事故につながる危険があります。そのうえ、心拍数や脈拍も上がり、心臓に大きな負担がかかります。

お酒を飲んだ後は安静にしていることが一番身体に良いことです。安静にしていることによって、分解に必要な血液を肝臓に集めることができます。飲酒後のスポーツや入浴は血液を筋肉や皮膚へ分散させてしまい、内臓に血液を集めることができなくなります。これはアルコールの分解を妨げる行為なのです。

飲酒後のスポーツ、入浴は酔いさましにはなりません。  
絶対にしてはいけません。

**Say No!**



# お酒を飲むときに 気をつけること

適量飲酒

高齢者飲酒

女性とお酒

健康診断



## 適量飲酒

常に「適量飲酒」を  
心がけることが大切です。

適度な飲酒は、血液の循環を良くし、体の疲れをいやしてくれます。それでは一体、適量とはどれくらいの量なのでしょうか。

アルコール健康医学協会では、適量の目安を日本酒180～360mlとしています。焼酎にあてはめると100～200mlになります。ただし、これはお酒に強い男性の場合であり、個人差があることは言うまでもありません。

体重60kgの人が1時間に処理できるアルコールの量は7gとされています（P26「アルコールの代謝」参照）。3時間で処理できる量を1単位と考えると、適量とは1～2単位と言い換えることもできます。参考までに、下表にそれぞれのお酒の1単位の量をまとめました。

また、お酒を飲むときの体調によっても適量は変わります。そして、アルコール度数の高いお酒は、ストレートより水割りや炭酸割りなど薄めて飲むのがおすすめです。

### 酒類別の「1単位(アルコール約20g)」の目安量

酒類	アルコール度数	容量
日本酒	15%	180ml
焼酎	25%	100ml
ビール	5%	500ml
ウイスキー	40%	60ml
ワイン	12%	200ml

Take Care!





Take Care!

## 高齢者飲酒

年齢や体力を考え、適量を守り、  
第2の人生を楽しみましょう。

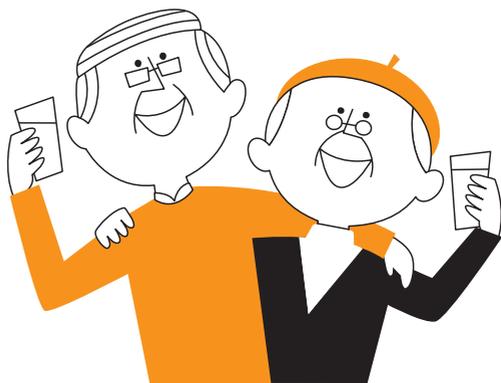
年を重ねると、アルコールを分解する能力が衰えてきます。にもかかわらず、若い頃と同じペースでお酒を飲んでしまうと、思いのほか酔いが強く出てしまいます。

また、定年退職や配偶者の死などがきっかけでできた心の隙間を、つついとお酒で埋めようとしてしまい、気がつけばアルコール依存症になっていたという悲しい例も見られます。

一方で、適量を守って飲めば、友人や知り合いとのコミュニケーションの機会が増加するなど、第2の人生も活動的な生活を送るために、お酒が一役買うことでしょう。

### あくまでも適量ということが大切

自分の年齢、体力に応じた飲み方が大切です。適量飲酒を守り、より健康で豊かな老後を楽しみましょう。



飲んではいけな  
いときは、  
絶対に「No!」

# 女性とお酒

## 女性は男性よりも お酒に弱いということを 覚えておきましょう。

女性は男性に比べて体格的に小さいため、アルコール分解能力も低く、また、女性ホルモンがアルコールの分解を妨げるため、酔いが早くまわります。これらの理由から、女性は男性よりもお酒に弱いと言えます。

したがって、女性は男性に比べて、短期間でアルコール依存症になる可能性があります。

男性の場合は、過度な飲酒を始めて20年くらいで発症するケースが多いのですが、女性の場合は10年くらいで発症することが多いと言われています。

### 女性がアルコール依存症になるきっかけ

近年、女性のアルコール依存症は増えています。思春期に摂食障害になった女性が成人してお酒を飲むようになると、酒量のコントロールができなくなり、アルコール依存症になるケースが多いと言われています。

また、子育てが一段落して時間に余裕のできた女性もアルコール依存症になることが多いと言われています。

「女性は男性よりもお酒に弱い」ということを認識し、コントロールしながらお酒を楽しみましょう。

飲んでは  
いけないときは、  
絶対に「No!」

**Take Care!**





Take Care!

## 健康診断

定期的に健康診断を受け、  
身体の状態を把握しておきましょう。

お酒を飲み過ぎてしまうと、身体のさまざまな部分に悪影響が出てきてしまいます。特に影響を受けやすい肝臓の状態を調べるバロメーター、それがアルコール性肝障害の診断に有用な酵素“ $\gamma$ -GTP”です。

**$\gamma$ -GTP＝アルコール性肝障害の診断に有用な酵素**

**基準値 男性:60 IU/L 以下**

**女性:30 IU/L 以下**

基準値より高い状態が続く場合は肝硬変、慢性肝炎、脂肪肝、肝臓などが疑われます。病院へ行って診察を受けましょう。

日頃からお酒の量を適量に保ち、必ず休肝日をつくり、そして定期的に健康診断を受けることが大切です。



飲んでは  
いけないときは、  
絶対に「No!」

# お酒を楽しむ ためのヒント!

二日酔い

お酒と食事

酔いの状態

アルコールの代謝

酒は百薬の長!?

体質





## Hint!

# 二日酔い

二日酔いに特効薬はありません。  
深酒はやめましょう。



お酒の席が盛り上がり何軒もハシゴ酒をしたり、色々なお酒を飲んでしまった経験は、誰でも一度や二度あると思います。ついついお酒の量が増えてしまい、翌朝気分が悪くなったり頭痛がしたり…。

そう、それが二日酔いです。

二日酔いの時は、アルコールが分解され、アセトアルデヒドが作られている最中で、このアセトアルデヒドによって頭痛や吐き気の症状が現れます。二日酔いに特効薬はありません。安静にして寝ているのが一番です。肝臓の働きを悪くするスポーツや入浴は避けましょう。

## 二日酔いにならないように

二日酔いには特効薬がないので、深酒を慎み、適量飲酒を心がけることが一番の予防策と言えるでしょう。

また、アルコールの分解を早めてくれる食品を摂りながら、お酒を飲むことも大切です。(→P23「お酒と食事」参照)

二日酔いにならないために、日本酒180ml、焼酎100ml中のアルコールが分解されるには約3時間かかるということを考えて飲みましょう。(→P17「適量飲酒」参照)

## 迎え酒をすると効くのでしょうか？

### Column!

迎え酒をすると、アルコールの影響で身体が麻痺し、二日酔いが治ったような感覚になります。しかし、迎え酒をして二日酔いが治るということはありません。むしろ肝臓に余計な負担をかけてしまうので、やめましょう。

飲んではいけないときは、絶対に「No!」

# お酒と食事

## 「食べながら飲む」= お酒を健康的に楽しむコツ。

お酒だけを飲んで食べ物を摂らないのは身体に負担をかける行為です。胃腸や肝臓への負担をやわらげるためにも、食べ物と一緒にお酒を楽しみましょう。

### 空腹でお酒を飲むと…

胃や小腸がカラッポなので、アルコールはすぐに吸収され、急激にアルコール血中濃度が高くなり、急性アルコール中毒になりやすくなります。

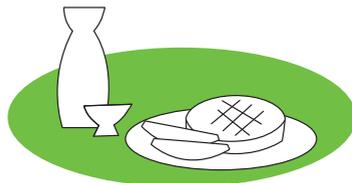
### 食べながらお酒を飲むと…

胃の粘膜の上に食べ物の層ができるので胃が守られます。食べ物と一緒に小腸に送られたアルコールはゆっくり吸収され、肝臓への負担も少なく、アルコール血中濃度の急激な上昇も起こりにくくなります。

### お酒を飲むときに特にオススメな食べ物

魚介類・枝豆・豆腐・脂身の少ない肉類などがオススメです。これら高タンパク質の食品は、アルコール代謝酵素の活性を高めたり、肝細胞の再生を促進する、まさにお酒の肴にふさわしい食品といえます。

また、代謝酵素を活性化するビタミンB<sub>1</sub>、B<sub>2</sub>は飲酒によって失われます。これらの補給には、レバーやナッツ、ごま和えなどがいいようです。



**Hint!**





## Hint!

# 酔いの状態

「酔ってきたかな～」と思ったときが「ほろ酔い期」。気分良く、楽しくお酒とおつきあい。

適量飲酒と言っても、適量とは具体的にどのくらいなのか？というの、なかなか判断しにくいものです。とはいえ、自分の身体はもちろんのこと、周囲へ迷惑となるような飲み方は赤信号です。

「酔い」の程度は、脳の麻痺状態によって決まります。

しかし、実際に脳の麻痺度合いを測定することは不可能です。代わりに、血液中のアルコール濃度を算出し、「酔い」の度合いを知ることができます。

## アルコール血中濃度

飲酒後、消化管から吸収されたアルコールが血液中に移行した状態の濃度をいいます。

### Check!

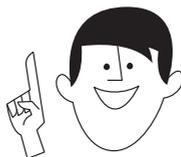
## アルコール血中濃度の簡易算出方法

$$\text{アルコール血中濃度(\%)} = \frac{\text{飲酒量(ml)} \times \text{アルコール度数(\%)}}{833 \times \text{体重(kg)}}$$

これは、体内にすべてのアルコールが吸収され、分解されずに血液・体液中に拡散していると仮定した場合のラフな算出方法です。

833＝体重に占める水分量(約2/3)とアルコールの比重0.8をもとに算出。

アルコール血中濃度と酔いの状態の目安を右図に示しました。



飲んではいけないときは、絶対に「No!」

## アルコール血中濃度と酔いの状態の目安



**爽快期** 血中濃度=0.02~0.04%  
**酒量** ビールの場合 ~500ml / 日本酒の場合 ~180ml / 焼酎の場合 ~100ml  
**酔いの状態** さわやかな気分になる・皮膚が赤くなる  
陽気になる



**ほろ酔い期** 血中濃度=0.05~0.10%  
**酒量** ビール 500~1000ml / 日本酒 180~360ml / 焼酎 100~200ml  
**酔いの状態** 脈拍数が速くなる・理性が薄れる  
体温が上がる



**酩酊初期** 血中濃度=0.11~0.15%  
**酒量** ビール 1500ml / 日本酒 540ml / 焼酎 300ml  
**酔いの状態** 気が大きくなる・大声を出す  
怒りっぽくなる・ふらつく



**酩酊期** 血中濃度=0.16~0.30%  
**酒量** ビール 2000~3000ml / 日本酒 720~1080ml / 焼酎 400~600ml  
**酔いの状態** 千鳥足になる・何度も同じコトを言う  
呼吸が速くなる・吐き気やおう吐



**泥酔期** 血中濃度=0.31~0.40%  
**酒量** ビール 3500~5000ml / 日本酒 1260~1800ml / 焼酎 700~1000ml  
**酔いの状態** 立てない・意識混濁  
言語が支離滅裂



**昏睡期** 血中濃度=0.41~0.50%  
**酒量** ビール 5000ml 超 / 日本酒 1800ml 超 / 焼酎 1000ml 超  
**酔いの状態** 動かしても起きない・糞尿失禁  
呼吸麻痺・死亡

※この図は体重60kgの大人を目安にしたものであり、酔い方には個人差があります。

※お酒のアルコール度数(ビール5% 日本酒15% 焼酎25%)

出典:(公社)アルコール健康医学協会 資料をもとに作成

飲んでは  
いけないときは、  
絶対に「No!」

## Hint!





## Hint!

# アルコールの代謝

体重60kgの人の場合、  
日本酒180ml ⇨ 3時間

アルコールはほとんどが肝臓で分解、処理されます。

肝臓はアルコール以外にもタンパク質や糖質、脂肪の代謝、解毒など様々な機能をもった臓器です。飲んだアルコール量と肝臓の処理能力を考え、適量飲酒を守って下さい。

## アルコールの代謝のしくみ

**吸収** アルコールは胃で20%、小腸で80%が吸収され、血液によって肝臓に運ばれます。

**肝臓の働き** 肝臓に運ばれたアルコールはアルコール脱水素酵素(ADH)によってアセトアルデヒドに変わります。さらにアルデヒド脱水素酵素(ALDH)の働きでアセトアルデヒドは酢酸に、さらに水と炭酸ガスに分解されます。大部分のアルコールは肝臓で処理されます。体重60kgの人で1時間に7gのアルコールが処理されると言われています。

**排出** 分解された水と炭酸ガスは、体外へ排出されます。肝臓で処理されなかったアルコールは汗、尿、呼気となって排出されます。

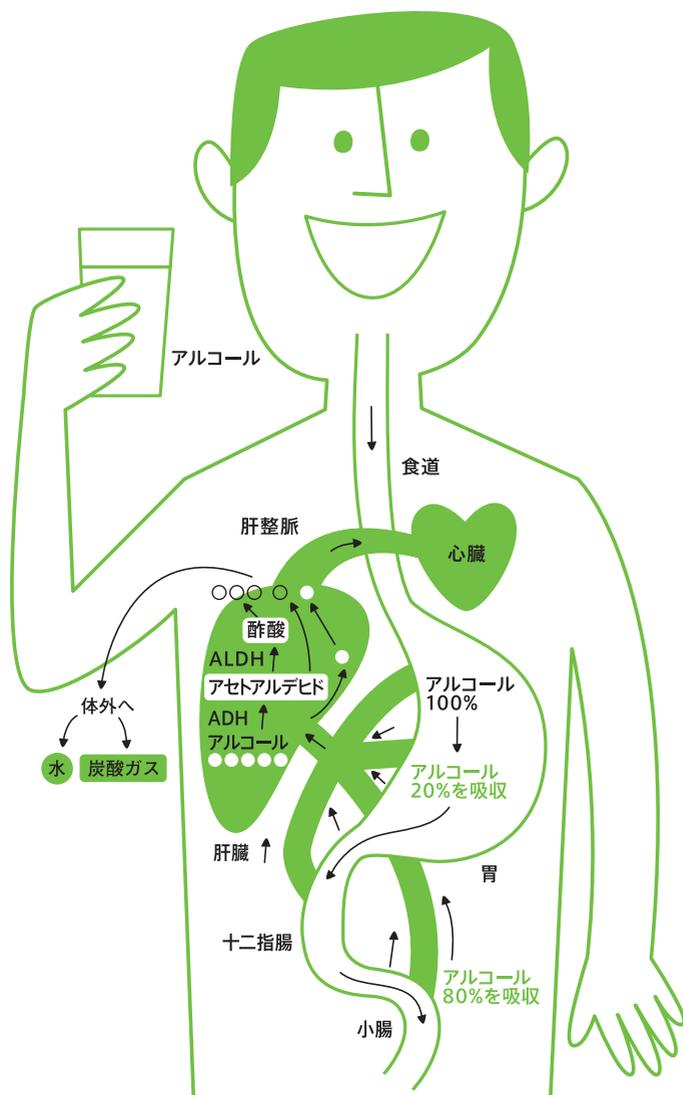
## 代謝の過程



一般に日本酒180mlのアルコールが分解されるまでには約3時間かかります。飲み過ぎると、それだけ分解されるのに時間がかかり、アセトアルデヒドが体内に残るために二日酔いや悪酔いの原因になるので気をつけましょう。

飲んではいけないときは、絶対に「No!」

飲んでは  
いけないときは、  
絶対に「No!」



出典：(公社)アルコール健康医学協会 資料をもとに作成

**Hint!**





Hint!

## 酒は百薬の長!?

適量の飲酒は、ストレス緩和や食欲増進につながるため、「酒は百薬の長」と言われています。

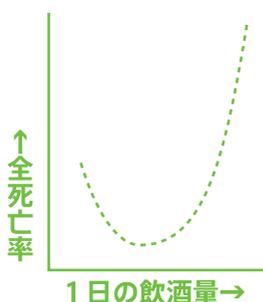
昔から「酒は百薬の長」と言われています。適量のお酒を飲むことは、ストレスの緩和や食欲増進に効果を発揮するため、健康にプラスに働き、寿命の延長にもつながると疫学的研究で認められています。

イギリスのマーモットという学者が「お酒を適量に飲むことは、冠動脈疾患に予防的に効く」と発表しています。

他にも、心臓病・癌・骨粗鬆症・老人性認知症などの発症や老化のリスクを低減させるなど、様々な研究結果も報告されています。

下のグラフは、1日の飲酒量と全死亡率の関係を表したもので、「Jカーブ」と呼ばれています。この「Jカーブ」を見ると、お酒を全く飲まない人に比べて、適量のお酒を飲むの方が、全死亡率が低いことが分かります。

しかし、適量を超えてお酒を飲むと、全死亡率が急激に上がっています。「酒は百薬の長」と言われていますが、それはあくまで適量の範囲内でのことです。



【注】全死亡率：病気だけでなく、事故、事件を含めたあらゆる原因による死亡率。「全く飲まない」人を1とした場合の各飲酒量毎の相対的な死亡率をグラフにするとJ型のカーブになる。

飲んではいけないときは、絶対に「No!」

# 体質

**お酒に強い弱いは、アセトアルデヒド分解能力によるもの。遺伝的に日本人の半数近くは、お酒に弱い体質です。**

少量のお酒を飲んで、顔が赤くなったり、気分が悪くなったりするお酒に弱い人がいる一方で、たくさん飲んでも、それらが起こらず、お酒に強いといわれる人がいます。

これらはアルコール代謝物であるアセトアルデヒドを酢酸へ分解する能力の高低、すなわち、体質の差によるものです。分解能力に重要な酵素が2型アルデヒド脱水素酵素(ALDH2)。ALDH2には、活性型と欠損型(低活性型、酵素活性の全くない非活性型)があります。

**活性型を持つ人 → 分解能力が高い → お酒に強い体質**  
**欠損型を持つ人 → 分解能力が低い → お酒に弱い体質**

このALDH2のタイプは遺伝子によって決定されます。調査によると日本人の約44%は欠損型を持つお酒に弱い人と言えます。(下表)

	ALDH2欠損者の率
日本人	44%
中国人	41%
韓国人	28%
ドイツ人	0%
スウェーデン人	0%
ケニア人	0%

出典:樋口進編  
『アルコール臨床研究の  
フロントライン』

## Column!

### 東北や南九州にはお酒に強い人が多い!?

日本の各地方におけるALDH2のタイプについては、東北地方や南九州地方では欠損型遺伝子を持つ人が少なく、中部地方や近畿地方では欠損型遺伝子を持つ人が多いという調査結果が報告されています。東北や南九州にはお酒に強い人が多く、中部や近畿にはお酒に弱い人が多いと言えるでしょう。

## Hint!



# お酒を語る

お酒はコミュニケーションツール

お酒と神様

日本人とお酒の関係



# お酒はコミュニケーションツール

お酒を楽しむことで、  
人と人とのつながりを深いものにする。  
まさにお酒はコミュニケーションツール。

世界各国では様々なお酒が飲まれています。日本と同じように世界の国々でもお酒が人と人をつなぐ大切なコミュニケーションツールになっていることは言うまでもありません。

私たちの身の回りを見てみると、パーティーや年末年始、冠婚葬祭などの行事はもちろん、仲間との宴席や接待、同窓会などでは必ずと言っていいほど、テーブルにはお酒が用意されています。それほど、人々の生活の中にお酒は深く関わっているのです。

西洋のことわざにこのような言葉があります。

『In wine there is truth』

これは「酒は本心を表す」という意味です。

確かにお酒の席では、本音で話しやすいことが多いです。それは、お酒にはストレスや緊張を和らげる効果があるからでしょう。こういった効果から、お酒はビジネスの場面でもコミュニケーションツールとして活かされています。

お酒を楽しむことで、人と人とのつながりを深めることは、現代社会におけるコミュニケーションツールとしての役割をお酒が担っていると言えるでしょう。

Column!





## Column!

# お酒と神様

お酒は神様とのコミュニケーション手段。  
お酒にまつわる神社もたくさんあります。

昔から、日本人はお祭りなどの神事において、神様にお酒を供えてきました。これを「お神酒<sup>みき</sup>」と言います。

これは神様との共飲共食、つまり人間側から見れば神様とのコミュニケーションだったのです。神様と同じものを飲み、食べることによって神の霊力が分与され、神様の教えを聞くことが出来るという信仰心に基づいたものなのです。

そんなお酒にまつわる神社や縁起の神様も、全国に数多くあります。京都の松尾大社は室町時代末期以降、「日本酒第一酒造神」と仰がれていますし、京都府南丹市園部町の摩気<sup>まけ</sup>神社は酒造りにふさわしい水霊がいると言われています。

また酒造り指導の神様として有名なのは、香川県の城山神社の「神櫛王<sup>かみくしのみこ</sup>」や、愛知県の酒人神社の「酒人王<sup>さかと さかとのみこ</sup>」などです。

日本人は、神様とのコミュニケーション手段として「お神酒」という形でお酒を用いてきたのに加え、お酒を造るときにも神様に祈ってきました。

お酒と神様や神社との関係性や歴史を知ると、もっとお酒が楽しくなるかもしれませんね。

飲んでは  
いけないときは、  
絶対に「No!」

# 日本人とお酒の関係

祭りや祝いごと。

ハレの日に日本人はお酒を楽しんできました。

『お酒と神様』でも触れたように、日本のお酒の起源は「神祭りの酒」です。日本古来の様々な神事において、神様の前に酒が供えられてきました。

また、お酒は貴重なもの、ありがたきものとされ、祭りのような「ハレ」の場を選んでお酒を飲むことが多かったようです。

現代社会では、気楽にお酒と触れ合う機会が昔に比べて増えてきました。

しかし、お正月や結婚式などの祝い事やお祭りなど特別な機会に飲む「ハレ」のお酒というものを大切にしたいものです。

また日本には昔からお酒に関する物語やエッセイが、たくさんあります。室町時代の狂言「餅酒」や、江戸時代の「百家説林」などが有名で、これらはまさに「お酒おつきあい読本」ともいえる、お酒との良きつき合い方があらわされています。「餅酒」では「百薬の長」、  
「百家説林」では「人と親しみ」といったことが語られています。

こういった歴史的書物をお酒を飲みながら読んでみるのも面白いかと思います。

**Column!**



# 宝酒造の取り組み

## 適正飲酒の啓発活動

宝酒造は酒類を製造・販売する企業として、適正飲酒の啓発は重要な責務と考え、長年にわたり、その活動に取り組んでいます。1984年に未成年者飲酒の危険性を訴える「はたちまでストップ」運動を実施して以来、過剰な飲酒や未成年者飲酒、妊産婦飲酒、飲酒運転の防止に関する情報発信に努め、さらに不適正な飲酒を誘発するような広告表現や表示、販売を行わないように徹底しています。



## パンフレットによる啓発

宝酒造は、1986年にお酒の正しい知識や飲み方をわかりやすくまとめたパンフレット「Say No 読本」を発行しました。さらに2009年には、これをリニューアルした「お酒おつきあい読本」を発行し、様々なイベントやセミナーなどで提供しているほか、同内容を宝酒造ウェブサイトでも公開し、適正飲酒を幅広く呼びかけています。



## 商品表示の配慮

商品による適正飲酒の推進としては、1995年から酒類全商品のパッケージに「未成年者飲酒、ならびに飲酒運転は法律で禁じられている」旨の表示を行い、現在は「お酒は20歳を過ぎてから」「飲酒運転は法律で禁じられています」と表示しています。

2004年からは、妊娠中や授乳期の飲酒防止のために商品パッケージや新聞・雑誌広告に妊産婦飲酒に関する注意事項を表記しています。また、清涼飲料との誤飲防止として、ソフトアルコール飲料に「お酒」マークを業界で初めて表示、現在も、缶入り商品および300ml以下の酒類商品で、アルコール分10度未満のすべての商品に「お酒」マークを明示しています。

妊娠中や授乳期の飲酒は、胎児・乳児の発育に悪影響を与えるおそれがあります。  
お酒は20歳を過ぎてから。飲酒運転は法律で禁じられています。



注意表示の例

## 広告での配慮

酒類のテレビCMについては、①20歳未満の者の飲酒を誘発するような表現はしない。②過度の飲酒を勧めるような表現や社会的良識に反する飲酒の表現はしない。③20歳未満の者の飲酒、飲酒運転、妊娠中や授乳期の飲酒およびアルコールの過剰摂取等の防止に関する注意表示を明示する。④放送時間帯を制限する(昼間[18時まで]は放送しない)。⑤20歳未満の者の視聴者が多い番組での放送は自粛する。といった業界基準を遵守しています。また、新聞・雑誌などテレビCM以外の宣伝広告についても同様に、20歳未満の者の飲酒を禁止する旨などのメッセージを読者の目に付きやすい位置にはっきり表示しています。

## ユニバーサルデザインへの取り組み

1995年に国内で初めて、タカラcanチューハイシリーズの缶ぶたに点字で「おさけ」の表示を入れました。2002年には、国内で初めて酒類紙パック製品のキャップにも同様の表示を入れました。



缶ぶたやキャップに点字を表示

宝酒造は、今後も上記のような取り組みを継続するとともに、常にお客様のご意見に耳を傾け、皆様の健康的で豊かな生活の一助となるような商品・サービスの提供に努めてまいります。

# 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<sup>ひと</sup>
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 20歳未満飲酒・飲酒運転

監修者プロフィール

## 今井 常彦

東邦大学理学部生物学科卒

東邦大学医学部講師(衛生学) 医学博士

日本アルコール・薬物医学会 理事・評議員

日本衛生学会 評議員

日本産業衛生学会 評議員 産業衛生技術部会 教育委員長

(2009年7月初版発行時)

協力者プロフィール

## 公益社団法人アルコール健康医学協会

厚生労働省と財務省共管の社団法人で、1980年に設立されて以来、長きにわたり、「適正飲酒の普及・啓発」と「20歳未満の者の飲酒防止」を事業の柱として活動している。

# お酒おつきあい読本

絶対に No!

お酒を飲むときに気をつけること

お酒を楽しむためのヒント!

お酒を語る

宝酒造の取り組み

いい飲み方、あなたと考えたい。

## 宝酒造株式会社

監修：東邦大学医学部 講師 今井 常彦

協力：公益社団法人アルコール健康医学協会

発行所：宝ホールディングス株式会社 広報・IR部

〒600-8688 京都市下京区四条通烏丸東入

イラスト：東元光晃

第2版：2019年5月

第3版：2024年2月