

お酒を飲むとなぜ酔うのか

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。

お酒の適正量について

厚生労働省は、1日平均の純アルコール量で約20グラムまで(日本酒約1合)を適量としています。これは健康な成人男性が約3~4時間で分解できる量です。ただし、個人差があり、体質的にお酒に弱い人・女性・高齢者は分解にもっと長い時間がかかりますので、適量もこの限りではありません。深夜まで飲んでしまうと、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います。アルコールが体内に残ると、

- ・脳や神経の働きの低下
- ・思考力や自制心の低下
- ・運動機能の低下

など、心身の働きに様々な影響が現れます。その結果、暴力などの問題行動や転落などの事故につながるおそれがあります。

アルコールによる主な健康障害

脳萎縮、認知症、
脳血管障害(脳の血管が破れる、詰まる)

二日酔い

食道炎、胃炎、下痢、低栄養

うつ病、パニック発作、
アルコール依存症

狭心症、心筋梗塞、不整脈

脂質異常症、高尿酸血症、
高血圧、糖尿病

肺炎

肝機能障害、肝硬変、膵炎

口腔がん、咽頭がん、
喉頭がん、食道がん、
肝臓がん、大腸がん、
(女性の)乳がん

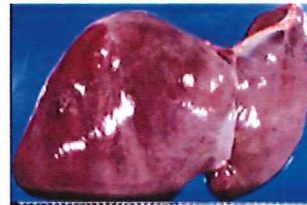
骨粗鬆症、骨折

インポテンツ

胎児アルコール症候群
(妊娠中のアルコール摂取による胎児の発育障害)

末梢神経障害(特に足のしびれ)

貧血、免疫機能低下
(風邪をひきやすくなる)



健康な肝臓



肝臓は **壊れる**

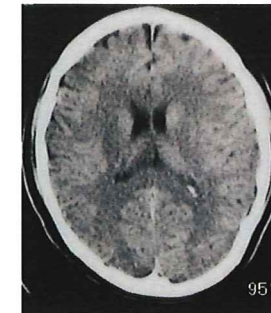
脂肪肝

肝臓が黄色くなり
大きく腫れる

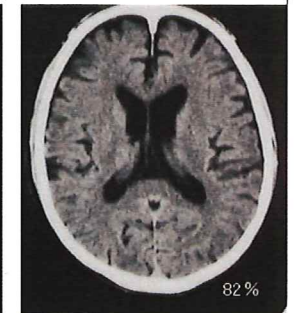


肝硬変

肝臓がその機能を
失っていく



少量飲酒者



アルコール依存症患者

脳は **縮む**