

# 飲酒は「自分の体質を知る」ことから！

- すぐに顔が赤くなり、胸がドキドキする
- 気持ちが悪くなる
- 二日酔いで頭痛や吐き気がする



お酒を飲んで、これらの症状が出たことはありませんか？

これは、アルコールを分解していく過程で発生する非常に強い毒素（アセトアルデヒド）が体内に留まることで、血液を通して全身に不快な症状を与えているからです。毒素を分解する酵素の動きは、遺伝的に決まっており、体質を変えることはできません。自分の体を守るために、自分の体質に応じたお酒とのつき合い方を知ることが大切です。

動画はこちら  
(ホームページ)



## アルコールパッチテストで自分の体質を知ろう！

Step1




市販の消毒用アルコール（70%）を絆創膏にしみ込ませ、腕の内側に貼ります。

Step2

7分後に絆創膏をはがし、さらに10分後、絆創膏のあたっていた部分の肌の色を確認します。



## 飲酒にあたり心の準備をしよう

<b>0 :</b> ノーリスク		ただし以下の方は飲んではいけません。 <b>20歳未満／妊娠授乳中／運転前／ドクターストップ</b> (アルコール依存症・アルコール性疾患・うつなど) / 風邪薬・鎮痛薬などの服薬時／スポーツや入浴の前など	
<b>1 :</b> ローリスク	低リスク飲酒 (節度ある適度な飲酒)	1日平均 <b>20g</b> 程度 ただし、 <b>女性、お酒に弱い人、高齢者</b> は半分程度に 週2日は飲まない日を作ることが望ましい	
<b>2 :</b> ハイリスク	生活習慣病の リスクを高める飲酒	1日平均 <b>男性40g以上、ただし女性20g以上</b> 肝臓をはじめとする消化管・循環器・脳・末梢神経・骨など全身の臓器に 障害を起こすリスクが高まり、がんの原因にもなる	
<b>3 :</b> 超ハイリスク	多量飲酒	1回にあるいは1日平均 <b>60g以上</b> <b>酩酊</b> による事故や外傷、 <b>急性アルコール中毒</b> 、 暴力事件などが起きやすい、一気飲みの強要はNG 健康への悪影響のみならず、翌日にアルコールが残って酒気帯びになる上、 <b>アルコール依存症</b> にもつながる危険な飲み方	

参考：特定非営利活動法人 ASK

※飲酒習慣のない人に飲酒を勧めるものではありません  
※「g」は純アルコール量を示しています

### 純アルコール20g (1合) とは？



ビール (5%)  
500ml 1本



缶チューハイ (7%)  
350ml 1本



グラスワイン (14%)  
180ml 1杯

【お問合せ】

富山市保健所 地域健康課  
☎ 076-428-1153

# アルコールパッチテスト

アセトアルデヒド脱水素酵素（ALDH：アルコールを分解する酵素）の働きをみる検査です

7分後、絆創膏をはがす



## 「ぜんぜん飲めない体質」

酵素（ALDH）がまったく働かない体質です。このタイプの人にはアルコールを勧められても断ってください。



## 「お酒に弱い体質」

酵素（ALDH）が働きにくい体質です。このタイプの人には、自分のペースで楽しく飲める程度の飲酒にしましょう。



## 「お酒を普通に飲める体質」

酵素（ALDH）が正常に働いているので、アルコールを分解する力が強いタイプです。このタイプの人には、適量を楽しむようにしましょう。

## 「No と言える大人に！」

一気に飲みや無理な飲酒をすると急性アルコール中毒になる危険があります。お酒を無理強いされても断ってください。



アルコール分解が非常に遅いタイプの人が含まれます。お酒に強いと勘違いしやすいです。アルコールが体内に長くとどまるため、酔いやすく、お酒好きになりやすい。飲酒関連疾患にかかるリスクが最も高いタイプです。（裏面を参照）