



# しいのみつうしん

第101号 2019年11月

## アルコールについて、「体質」と「習慣」(量と頻度)を知る

～自分の健康を守るだけでなく、周りの人の健康も守ろう!～

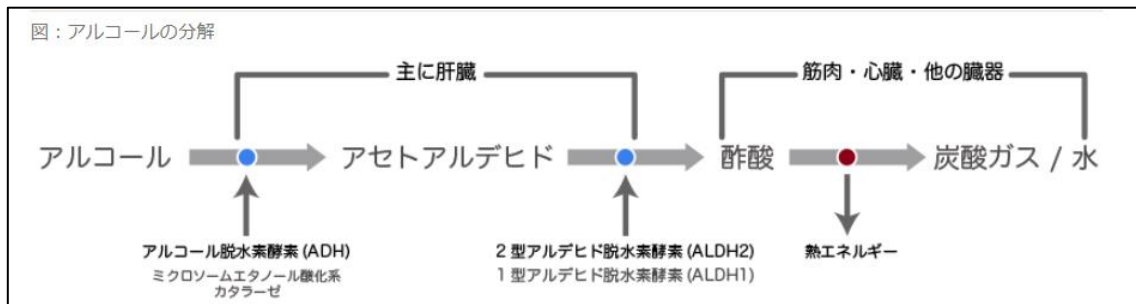
昔から、「酒は百薬の長<sup>注1</sup>」と言われる一方、「人酒を飲む、酒酒を飲む、酒人を飲む<sup>注2</sup>」とも言われてきました。落語にも多く取り上げられ、「芝浜」、「親子酒」等、ご存知の方も多いと思います。今回は、生活に身近な存在の「アルコール問題」について取り上げます。

注1：適量の酒はどんな良薬よりも効果がある

注2：酒の飲み始めは自制できるが、杯を重ねるごとに乱れ、最後には自制心をなくして乱れてしまうということ。酒はほどほどに飲めという戒め。

### 体質を知る

アルコールが飲めない・弱い人は、アルコールを分解する酵素が遺伝的に無いまたは少ない。



出典：厚生労働省 e-ヘルスネット

### アルコールパッチテスト

- ① パッチテープ（薬剤のついていないガーゼ付きのバンソウコウ）に、市販の消毒用アルコール（70%）を2～3滴しみ込ませます。
- ② アルコールをしみ込ませた絆創膏を上腕の内側に貼ります。
- ③ 7分後にテープをはがし、はがした直後（5秒以内）に、ガーゼがあたっていた部分の肌の色を確認します。
- ④ さらに10分後にもう一度肌の色を確認します。

### 判定

- ① 肌が、はがした直後に赤くなっている → お酒が飲めない体質
- ② はがした直後は赤くなっていなかったが、10分後に肌が赤くなっている。 → お酒に弱い体質
- ③ 肌の色に変化がない。 → お酒に強い体質

※この体質の人は適量を心がけ、飲みすぎには十分注意してください。

考案者：独立行政法人国立病院機構 久里浜医療センター 院長 樋口進

### 飲酒の習慣を見直す

飲酒した量と日付を記録し、飲酒の習慣を振り返ってみましょう。

便利携帯アプリもあります。  
是非、活用してみてください。

うちな～節酒カレンダー  
Okinawa Prefecture



<裏面あり>

自分の健康を守るだけでなく、周りの人の健康も守ろう！

もっと詳しく知りたい方、お困りの方は、薬局薬剤師にご相談ください。

【関連記事】しいのみ通信 97号 薬とアルコール



あなたも悩む問題  
アルコール関連の問題

その「問題」がある、とわかれば、適切に「悩む」ことができます。アルコール関連の問題は、とても多岐にわたっています。一見関係のないような「問題」もアルコールと関係していることがある。そのことを知ってください。

健康障害、肝炎など臓器障害  
暴力・DV・虐待  
妊婦の飲酒  
飲酒運転  
アルコール依存症

アルコール関連問題啓発週間  
11月10日(土)～16日(金) 厚生労働省・内閣府・法務省・警察庁・文部科学省・警視庁・国土交通省 [http://www.afm.go.jp/afm/2018/11/10/181110\\_0000178218.html](http://www.afm.go.jp/afm/2018/11/10/181110_0000178218.html)

出典：平成30年度アルコール関連問題啓発週間啓発ポスター

しいのみ薬局	関市上白金 105-1	☎0575-27-0130	Fax 0575-27-0131
しいのみセンター薬局	岐阜市北山 1-14-27	☎058-241-1818	Fax058-241-1839
華陽しいのみ薬局	岐阜市祈年町 1-19-2	☎058-271-1640	Fax058-275-1949
南しいのみ薬局	岐阜市芥見南山 2-8-47	☎058-244-2112	Fax058-244-2110

お薬や「健康食品」のことなどに関してお気軽にご相談下さい。

ファルマネットぎふ ホームページ (<http://www.gifu-min.jp/pharma/>)