

衛生委員会だより 2025年11月

～アルコール・体から抜けるまでの時間について～

飲んだアルコールが肝臓で分解され、体外に排出されるまでには予想外に時間がかかります。

体質・体重・体格・年齢・性別などにより個人差はありますが、1単位のアルコールの分解にかかる時間の目安は――

- お酒を飲めるタイプの男性は、飲み終わってからおよそ4時間
 - 女性・お酒に弱い人・高齢者は、飲み終わってからおよそ5時間
- (※なお、アルコールの分解は、睡眠中はぐっと遅れます)

酔いのステップは、およそ6つ(爽快期・ほろ酔い期・酩酊初期・酩酊期・泥酔期・昏睡期)に分けられます。

アルコールは胃で約20%、小腸で約80%、吸収されて、血液に入り、門脈を通して、肝臓に運ばれます。肝臓では直ちにアルコールの分解が始まりますが、すぐには分解できないため、大部分のアルコールは心臓に送られ、全身に運ばれます。アルコールが血液によって脳に到達します。このアルコールの脳内濃度が脳を麻痺させ、酔った状態をつくるのです。

忘年会シーズンに入り、お酒を楽しむ機会も増えてきます。

適度な量を心がけ、体調に気を付けながら“楽しいお酒”になるように、また飲酒の無理強いはず、互いのペースを尊重して気持ちよく過ごしましょう🍷

