

図表1 宅飲み注意点6箇条

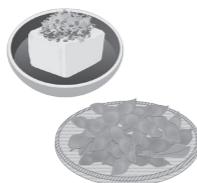
## 1. 最初に飲む時間を決めておき、長時間飲み続けず。

帰宅する時間を気にしないでいいので、「宅飲み」では飲む時間が長くなりがちです。飲み始める前に、飲み終える時間を決めておきましょう。



## 2. あらかじめおつまみを用意し、早めに食べる。

飲み始めてから、おつまみを用意するのは面倒なもの。空腹時にいきなりお酒を飲むのは体への負担が大きいため、先に何かつまみを用意して、早めに食べてからお酒を飲むようにしましょう。



## 3. 飲む量を最初にだいたい決めておく。

通常のアアルコール分解能力がある日本人の場合、1時間で分解できる純アルコール量は体重50kgの人で5gですから、ビール中瓶の約1/4本、ウイスキー（シングル）約1/2杯と決して多くありません。情性で飲み続けることは避けましょう。（性別・個人差があります）



## 4. その日に飲む種類の酒のストックは絞っておく。買い置きしない。

最初はビールから飲み始めて、次に日本酒、さらに焼酎やウイスキーとチャンポンになると、自分が飲んだアルコールの総量がわからなくなり危険です。アルコール度数が異なる酒をあれこれ飲むのは避け、「今日はここまで」と決めておきましょう。



## 5. 適宜、水やノンアルコールドリンクを飲む。

「宅飲み」では他人に気を遣う必要はなく、飲み物も自分で選べます。意識して水やノンアルコールドリンクも飲むようにしましょう。



## 6. 翌日に残らないか注意する。残るといことは自分の適量を超過しているということ。

不安感やストレスを抑えるための飲酒や、昼からの飲酒は依存症への第一歩です。その日の体調と相談しながら、ゆっくり飲みましょう。



「AUDIT（オーディット）」（図表2）というWHO（世界保健機関）の調査研究により作成されたアルコール依存症のスクリーニングテストもあり、確認してみてもいいかでしょうか。テストは自記式

で10項目からなり、各項目の回答にわたって0点から4点の点数が付与されています。すなわち、テスト全体では最低が0点、最高が40点です。AUDITは多くの国々で飲酒問

題の早期発見・早期介入のツールとして使われており、日本でも特定保健指導において、個別にふさわしい適切な対応を取るために活用されています（図表3）。0〜7点は「問題飲酒ではないと思われるため、介

入不要」、8〜14点は「問題飲酒ではあるが、アルコール依存症までは至っていないため、減酒支援を行う（プリーフィインターベンション）」、15〜40点は「アルコール依存症が疑われるため、専門医療機関の受診に

# 年末年始における「宅飲み」の注意点



アッヴィ合同会社 肝臓専門医  
浅部 伸一

年末年始はお酒を飲む機会が増えるシーズン。新型コロナウイルス感染症の影響を受けて、これまでのように外で飲むよりも自宅でお酒を楽しむ「宅飲み」の需要が増えているといます。家庭にいる時間が増加したことや、オンライン飲み会が増えたことで、ついつい飲み過ぎてしまうなど新たな問題点も見えてきました。「宅飲み」でも健康を保ちながらお酒を楽しむ秘訣を、肝臓の専門医である浅部伸一先生に伺いました。

編集部

## ● コロナ禍における飲み方の変化 ●

新型コロナウイルス感染症拡大に伴い、お酒との付き合い方にも変化が見られるようです。「外での飲み会が少なくなり、飲酒量が減った」という人がいる反面、「自宅での晩酌など『宅飲み』で飲酒量が増えた」という人もいます。

職場の同僚や友人と集まって飲み会をする機会は減って、特に2次会、3次会、と飲み歩く人は少なくなりました。もともと家でお酒を飲む習慣がなかった人は飲酒量が減る傾向がありますが、以前から家でよく飲んでいた人のなかには飲酒量が増えている人もいますので、アルコール依存症の増加が心配です。

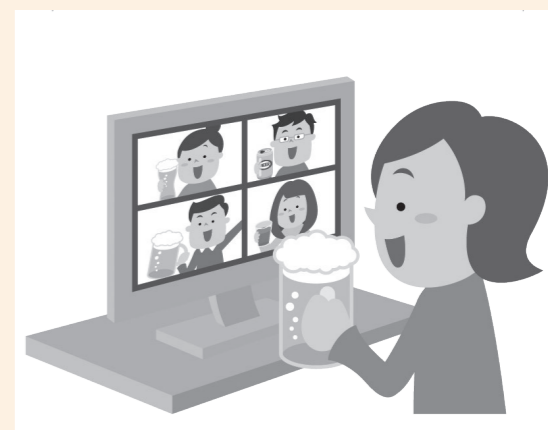
宅飲みでは気兼ねなく飲めることから酒量が増えたり、終電などの制約もないことから際限なく飲んだりしがちです。「帰宅する必要がある」「飲酒量を把握しにくい」「外で飲むよりも安上がり」など、飲み過ぎてしまう理由も多いといえるでしょう。

そこで私は宅飲みでの自己管理法として、以下の「宅飲み注意点6箇

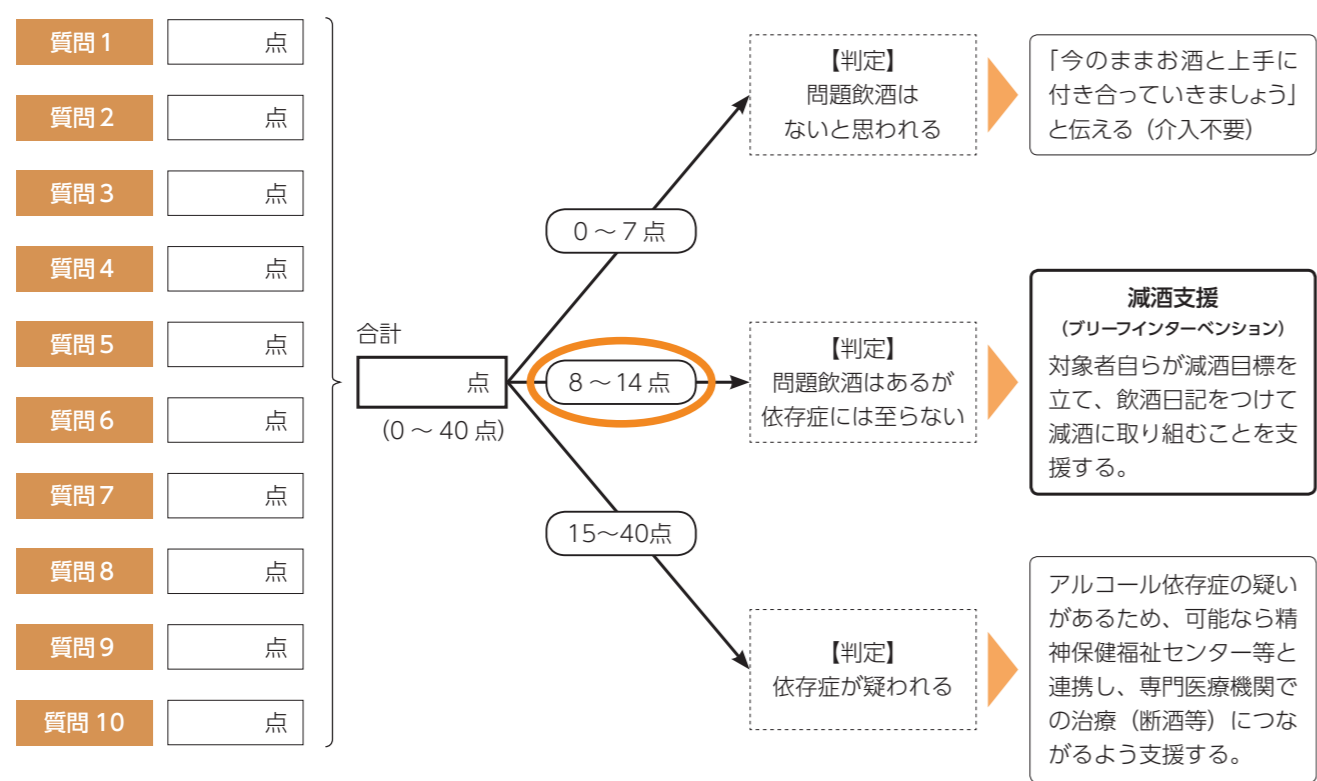
条」（図表1）を推奨しています。

## ● 依存症にならないための自己管理法 ●

宅飲みでは他人の目が届きにくいので、飲み過ぎないための自己管理がより求められます。もし、「どうしても我慢できない」「ついつい飲み過ぎてしまう」「度数の高い飲み方が好き」「夜ではなく早い時間から飲んでしまう」「飲まないとうも調子が出ない」など自己管理が難しい場合は、アルコール依存症の予備軍かもしれません。



図表3 特定保健指導における AUDIT の判定方法



図表2 飲酒スクリーニングテスト (AUDIT ※) ※ The Alcohol Use Disorders Identification Test

以下の1~10までの質問で、最も近い回答にチェックしてください。

質問	回答	スコア
1 あなたはアルコール含有飲料をどのくらいの頻度で飲みますか？	0	飲まない
	1	1ヶ月に1度以下
	2	1ヶ月に2~4度
	3	1週に2~3度
	4	1週に4度以上
2 飲酒するときには通常どのくらいの量を飲みますか？ ただし「日本酒1合=2ドリンク」「ビール大瓶1本=2.5ドリンク」 「ウイスキー水割りダブル1杯=2ドリンク」「焼酎お湯割り1杯=1ドリンク」 「ワイングラス1杯=1.5ドリンク」「梅酒小コップ1杯=1ドリンク」とします。	0	1~2ドリンク
	1	3~4ドリンク
	2	5~6ドリンク
	3	7~9ドリンク
	4	10ドリンク以上
3 1度に6ドリンク以上飲酒することがどのくらいの頻度でありますか？	0	ない
	1	1ヶ月に1度未満
	2	1ヶ月に1度
	3	1週に1度
	4	毎日あるいはほとんど毎日
4 過去1年間に、飲み始めると止められなかった事が、どのくらいの頻度でありましたか？	0	ない
	1	1ヶ月に1度未満
	2	1ヶ月に1度
	3	1週に1度
	4	毎日あるいはほとんど毎日
5 過去1年間に、普通だで行えることを飲酒していたためにできなかったことが、どのくらいの頻度でありましたか？	0	ない
	1	1ヶ月に1度未満
	2	1ヶ月に1度
	3	1週に1度
	4	毎日あるいはほとんど毎日
6 過去1年間に、深酒の後体調を整えるために、朝迎え酒をせねばならなかったことが、どのくらいの頻度でありましたか？	0	ない
	1	1ヶ月に1度未満
	2	1ヶ月に1度
	3	1週に1度
	4	毎日あるいはほとんど毎日
7 過去1年間に、飲酒后、罪悪感や自責の念にかられたことが、どのくらいの頻度でありましたか？	0	ない
	1	1ヶ月に1回未満
	2	1ヶ月に1回
	3	1週に1回
	4	毎日あるいはほとんど毎日
8 過去1年間に、飲酒のため前夜の出来事を思い出せなかったことが、どのくらいの頻度でありましたか？	0	ない
	1	1ヶ月に1度未満
	2	1ヶ月に1度
	3	1週に1度
	4	毎日あるいはほとんど毎日
9 あなたの飲酒のために、あなた自身か他の誰かがけがをしたことがありますか？	0	ない
	2	あるが、過去1年にはなし
	4	過去1年間にあり
10 肉親や親戚・友人・医師あるいは他の健康管理にたずさわる人が、あなたの飲酒について心配したり、飲酒量を減らすように勧めたりしたことがありますか？	0	ない
	2	あるが、過去1年にはなし
	4	過去1年間にあり

出典：e-ヘルスネット (<https://www.e-healthnet.mhlw.go.jp/information/dictionary/alcohol/ya-021.html>)

「つなげる」とされています。この場合は、飲酒習慣を見直す必要がありますので、現状をきちんと把握し、少しずつでも酒量を減らしていく努力をしましょう。

● ● ●  
**おつまみはタンパク質や繊維質の多いものを**

おつまみはタンパク質と繊維質の多いものがおすすめです。タンパク質は体内に入るとアミノ酸に分解・吸収されて肝臓の働きの助けになり、食物繊維は胃腸に長く留まりアルコールの吸収を穏やかにしてくれます。具体的にはおつまみの定番といえる枝豆、低カロリーでタンパク質の豊富な納豆、豆腐などの大豆製品、昔ながらのおふくろの味である切干大根やきんぴらごぼう、こんにゃく、鍋料理などでしょうか。刺身類も悪くないでしょう。洋風ならポトフやシチューなどたっぷりの野菜を煮込んだ料理もおすすめです。

脂肪分の多いおつまみはカロリーが高いため、飲み始めに食べる胃に滞留して食べ過ぎや飲み過ぎ、二日酔いを防ぐ効果が期待でき

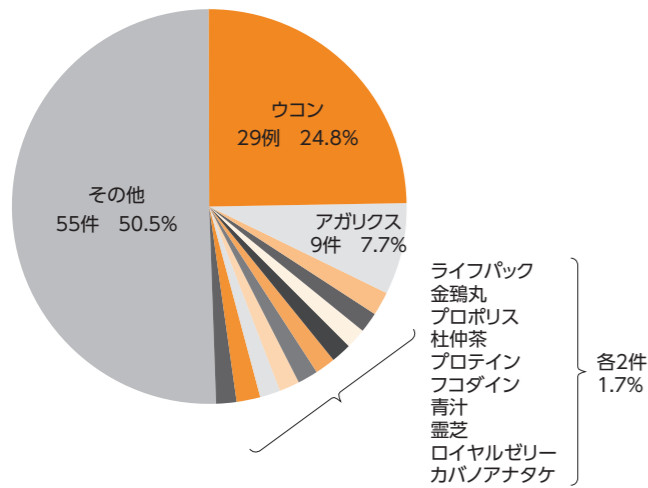
ます。早い段階で少量のチーズ、唐揚げ、ナッツ、カルパッチョなどを食べると良いでしょう。最初にナッツを食べる人は多くないと思いますが、健康上の工夫という観点からは、食後にバーでナッツを食べるよりも、始めに食べた方が良く、ということになります。

● ● ●  
**こまめな水分補給が脱水を防ぐ**

その後はバランスよく食べれば良いと思いますが、注意点としては塩分の摂り過ぎに注意すること、飲んだ後で大量の糖質を食べないことです。締めめのラーメンなどはおすすめできないですね。飲酒後は血糖値が低めになって空腹感を覚えることもあるのですが、そういう時は一度にたくさん食べるのではなく、小さめのおにぎりなどで軽く糖質を摂ることをおすすめしています。

お酒とともに水を飲むことで、胃腸内のアルコール濃度を薄める効果があります。飲酒後はアルコールの利尿作用によって脱水になりやすいため、それを防ぐためにもこまめに水を飲んでほしいと思います。

図表4 民間薬や健康食品による肝障害の起因薬物



出典：恩地 森一ら (2005) 『民間薬および健康食品による薬物性肝障害の調査』『肝臓』46巻 3号

図表5 「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(ひと)への無理強い・イッキ飲み
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

出典：アルコール健康医学協会ホームページより

どのくらい飲めば良いかというと、おおよそお酒と同量程度の水を飲むことが勧められています。水を飲むタイミングは、お酒を飲む先でも、飲酒中でも、直後でも構いませんが、一度にたくさん飲むとすぐに尿として出てしまうので、少しずつ定期的に飲み続ける方が良いでしょう。

### ● 休肝日の考え方とテレワーク時代の注意点

宅飲みでは、お酒を飲んで眠くなっても、すぐに横になって寝ることができません。飲酒後すぐに寝てしまったら非常に悪いこととはありませんが、寝る少し前までに適量の水分を摂るようにしましょう。また、睡眠直前の糖質などの食べ過ぎは避けるようにしましょう。

脱水を防ぐために、睡眠の直前に適切な水分を摂ることは大切です。就寝中にトイレに行く回数が増えて睡眠が妨げられるので、バランスが難しいところですが、そういう意味でも飲酒後はすぐに寝ないで、水分を摂りつつしばらく過ごすことを心掛けると、より良い睡眠につながるかと思えます。

脱水を防ぐために、睡眠の直前に適切な水分を摂ることは大切です。就寝中にトイレに行く回数が増えて睡眠が妨げられるので、バランスが難しいところですが、そういう意味でも飲酒後はすぐに寝ないで、水分を摂りつつしばらく過ごすことを心掛けると、より良い睡眠につながるかと思えます。

休肝日を設けることで、1週間に飲むアルコールの総量が抑えられる場合はその方が良いと思われます。ただし、休肝日があるからといって他の日に多く飲んで良い、ということではありません。「昨日は飲んでいないから」と、次の日の量を二倍に増やすようでは意味がないでしょう。体内に残るアルコール量が増えて、かえって体に負担になる可能性があります。

テレワークや外出自粛などにより体重が増加した人も多く、お酒の飲み方に気をつけたいと考える人も少なくないようです。お酒を飲むから太るといよりは、お酒と一緒にカロリーの高いおつまみを食べ過ぎることが肥満の原因につながっている可能性もあります。

日本酒、ワイン、ビールなど醸造酒には糖質が含まれますが、焼酎、ウイスキーなど蒸留酒の糖質はゼロ。それを炭酸で割ったハイボールも同様で糖質はゼロですが、いくらゼロだからといって大量に飲んでしまつと体に害が出てきます。個人的には好きなお酒を楽しめば良い、と思つています。より重要なのは糖質ではなくアルコールの量です。

自宅での飲酒の飲みすぎを気を付けることも大切ですが、テレワークや外出自粛で運動不足に陥つてしまつても気をつけなければいけません。新型コロナウイルス流行前には気付かなかったかもしれませんが、普段の単なる通勤だけでも一定のエネルギーは消費していましたが、会社すれば別部署への用事などで、それなりに動き回ることが必要になってきたはずですが、それに比べると、自宅ではほとんど動かない人が多いのではないのでしょうか。そのような状況下で、自粛以前と同じように食べたり飲酒していたりすると、太りやすくなるのは当然です。また、まだデータとしては出ていませんが、今後、脂肪肝が増える可能性も十分考えられます。

また、ウコンやシジミには鉄分が多く含まれていることがあり、鉄分の過剰摂取には注意が必要です。鉄分が不足している場合は問題ありませんが、脂肪肝がある、というような人の場合、鉄分過剰の傾向が含まれているため、個人差はありますが一定の効果があるかもしれません。ただ、アルコールの代謝を助ける効果は期待できないため、ウコン飲料を飲んだからといってお酒を飲み過ぎるのは禁物です。また、毎日のように継続してウコンサプリを摂取したために、副作用で肝障害が出た例も報告されています。日本肝臓学会が2005年に実施した調査によると、薬物性肝障害の原因となったものの中で最も多かったのがウコンでした(図表4)。そのため、「肝臓の数値が悪いといわれたからウコン飲料やサプリを飲む」ということはおすすめできません。

シジミはアミノ酸の効果も期待して飲まれるのだと思いますが、本来はバランス良くタンパク質を含んだおつまみを食べていれば大丈夫なはずですが、食事のバランスが悪いときに、アミノ酸系のサプリを飲むことは悪くありません。

あと、ウコン飲料やシジミには鉄分が多く含まれていることがあり、鉄分の過剰摂取には注意が必要です。鉄分が不足している場合は問題ありませんが、脂肪肝がある、というような人の場合、鉄分過剰の傾向

「正しい知識を持って健康的にお酒を楽しむ」

外で気の置けない仲間と飲食をともにする飲み会も楽しいですが、家で飲む「宅飲み」も楽しいものです。「自分の適量を知り、飲み過ぎない」ということが以前から、そしてアフターコロナの時代においても基本だと思えますので、改めて「適正飲酒」がどのようなことなのかを確認・整理して、実践しましょう(図表5)。

年末年始は、美味しい料理を食べ

まうと体に害が出てきます。個人的には好きなお酒を楽しめば良い、と思つています。より重要なのは糖質ではなくアルコールの量です。

自宅での飲酒の飲みすぎを気を付けることも大切ですが、テレワークや外出自粛で運動不足に陥つてしまつても気をつけなければいけません。新型コロナウイルス流行前には気付かなかったかもしれませんが、普段の単なる通勤だけでも一定のエネルギーは消費していましたが、会社すれば別部署への用事などで、それなりに動き回ることが必要になってきたはずですが、それに比べると、自宅ではほとんど動かない人が多いのではないのでしょうか。そのような状況下で、自粛以前と同じように食べたり飲酒していたりすると、太りやすくなるのは当然です。また、まだデータとしては出ていませんが、今後、脂肪肝が増える可能性も十分考えられます。

二日酔いに効くといわれているウコン飲料には、炎症を抑える成分があることが多く、肝臓の病気を悪化させてしまう怖れがあります。

そのほか、酢酸菌由来のアルコール代謝酵素を含んだサプリメントがあります。吸収されてしまったアルコールには効きませんが、先に飲んでおくことで胃腸内でアルコールを代謝することで、その害をやや和らげてくれる効果が期待できます。ただし、飲んだアルコールを胃腸内で分解するだけですので、やはり最初から飲み過ぎないように気をつけることが基本になります。

「宅飲み」が増えると、より自分で判断しなければならぬ状況が増えますので、一人一人が正しい知識を持ち、体への害を最小限に抑えつつ、美味しく、長く、お酒を楽しめると思いいます。

肝臓専門医。1990年、東京大学医学部卒。東大病院などでの勤務を経て、1993年より国立がんセンターへ勤務しウイルス肝炎の研究に従事。1997年より自治医科大学勤務を経て、2002年よりアメリカ・サンディエゴのスクリプス研究所に留学し、ビール、ワインを飲みつつ、肝炎免疫の研究に従事。帰国後、国際医療福祉大学附属病院へ勤務した後に、自治医科大学附属さいたま医療センター消化器科・准教授へ。現在はアツヴィ合同会社に所属し、お酒の飲み方のスペシャリストとしても活躍。監修書に『酒好き医師が教える最高の飲み方』(日経BP)。