

2024年8月20日

報道関係者各位

 株式会社 **日本トリム**

<日本トリム水ニュース>
8月24日は愛酒の日
お酒と体調不良に関するアンケート調査
～二日酔いを防ぎ、楽しくお酒を楽しむ方法も～

整水器と電解水透析®で健康への寄与を目指す株式会社日本トリム（本社：大阪市、代表取締役社長：田原周夫、以下「日本トリム」）は、8月24日の「愛酒の日」に向けて、お酒と体調不良に関するアンケート調査を実施いたしました。調査結果や、二日酔いを防いで楽しくお酒を飲む方法についてお伝えします。

■愛酒の日について

8月24日は、お酒を愛した歌人・若山牧水の誕生日であることから「愛酒の日」と呼ばれており、お酒に関するイベントが各地で開かれています。

■適量を飲んで楽しくお酒を楽しもう

「酒は百薬の長」という言葉が古くからあるように、適量のお酒は気持ちをリラックスさせたり、血行を促進したりと、心身によい効果を及ぼすと言われてきました。一方で、お酒の飲み過ぎによって頭痛や下痢などの体調不良を起こしたことがある方も多いと思います。また、長期にわたる多量の飲酒が、さまざまな病気やアルコール依存症の引き金になることもよく知られています。お酒は適量を飲むことで心身の健康に役立てることが大切です。

そもそも、お酒の“適量”とはどのくらいなのでしょう。厚生労働省は「健康日本21」の中で、節度ある適度な飲酒を「1日平均純アルコールで20g程度」と定めています。主な酒類に換算すると、アルコール20gに相当する酒量はそれぞれ次の通りです。

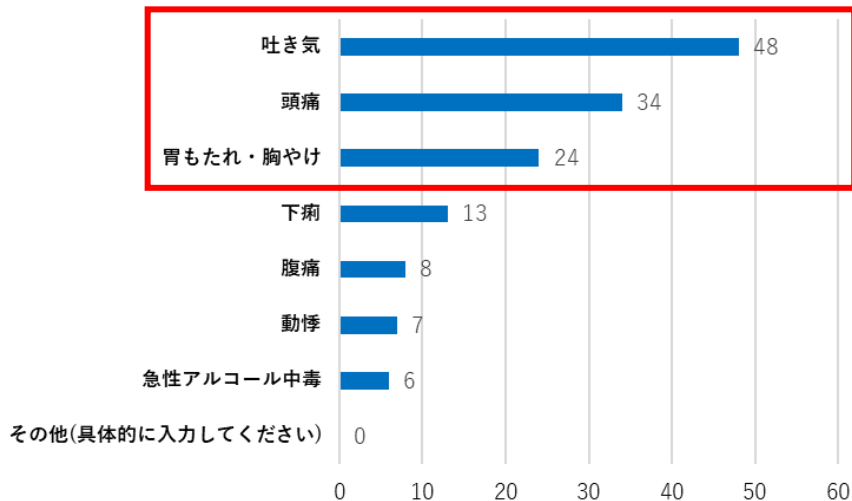
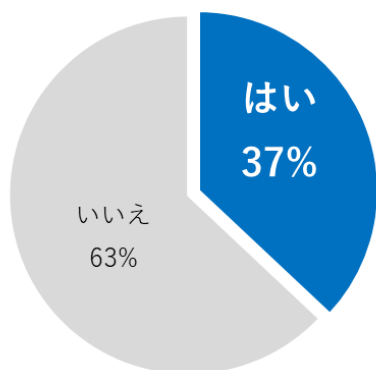
酒類（アルコール度数）	酒量の目安
ビール（5%）	中ビン1本（500ml）
日本酒（15%）	1合
焼酎（25%）	100ml
チューハイ（7%）	350ml 缶1本
ウイスキー（40%）	ダブル1杯（60ml）
ワイン（12%）	200ml

ただし男性に比べてアルコール分解速度の遅い女性や高齢者は、酔い方や臓器障害がひどくなる恐れがあるため、この1/2～1/3程度が適量だと考えられています。

■お酒による体調不良 1位「吐き気」2位「頭痛」3位「胃もたれ・胸やけ」

お酒の飲み過ぎが体によく影響を及ぼすことは知られていますが、具体的にはどのようなトラブルがあるのでしょうか。当社が行った調査（*1）によると、約4割の人がお酒を飲んで体調不良になったことがあると回答しました。さらに、体調不良になったことがあると回答した人に、どんな体調不良になったかを尋ねたところ、1位が「吐き気」2位が「頭痛」3位が「胃もたれ・胸やけ」でした。こうした症状は「二日酔い」と呼ばれています。

Q. お酒を飲んで体調不良になったことはありますか？ Q. どんな体調不良になりましたか？（複数回答選択式）
（単回答選択式 n=200） ※体調不良になったことがあると回答した人（n=74）



二日酔いの原因と「アセトアルデヒド」について

二日酔いは、そのメカニズムがはっきりと解明されているわけではありませんが、アルコールが分解されたあとに生じる「アセトアルデヒド」という有害物質が関係していると言われています。

アセトアルデヒドは、主にアルコールの一次代謝によってつくられる毒性の強い物質です（*2）。体質的にアセトアルデヒドの分解（二次代謝）が遅い人は、少量のお酒を飲んだだけでも、頭痛や吐き気、動悸、顔面紅潮などの「フラッシング反応」が引き起こされ、二日酔いにもなりやすいと言われています。



また、アセトアルデヒドは活性酸素種を生成することで、肝臓中のタンパク質などを破壊して、肝臓にダメージを与えることが知られています（アルコール性肝細胞障害）。さらに、WHOの国際がん研究機関（IARC）の評価によると、「アルコール飲料に関連するアセトアルデヒド」は、「ヒトへの発がん性がある」とされています（*3）。

*2. たばこの煙やアルコール飲料自体にも含まれています。

*3. 食品添加物などに使用されるような「極微量（超低濃度）」のアセトアルデヒドは、この限りではありません。

二日酔いの予防

二日酔いを予防するためにはどうしたらよいのでしょうか。そのポイントをいくつかご紹介します。

・ゆっくり適量を飲む

飲むペースが早いと肝臓でのアルコールの分解が追い付かなくなるので、ゆっくり飲むことが大切です。いろいろな種類のお酒を飲む「ちゃんぽん」は、飲んだ量がわからず、飲みすぎにつながりやすいため、二日酔いの原因になると言われています。お酒の種類を変えるときには同時にペースも変えるよう心がけましょう。



・食事を取る

空腹時の飲酒はアルコールの吸収を早めることになり、悪酔いや二日酔いにつながります。お酒を飲む前には、軽いものでもよいので何か口にしておくことが大切です。また、お酒と共に食事やおつまみを取ることによって、低血糖に陥るのを防いだり、飲み過ぎを予防したりという効果も期待されます。

・二日酔い予防の薬・サプリ

最近では、お酒を飲む前に飲んでおく二日酔いを予防できるというドリンクやサプリメント、医薬品なども増えてきています。その働きは主に肝臓でのアルコールの分解を助けるなどといったものです。中には一定の効果を持つものもありますが、二日酔いを完全に予防できるというものではありません。「薬を飲んでいるから大丈夫」といって普段以上に飲みすぎてしまえば、逆にひどい二日酔いになってしまうこともあります。

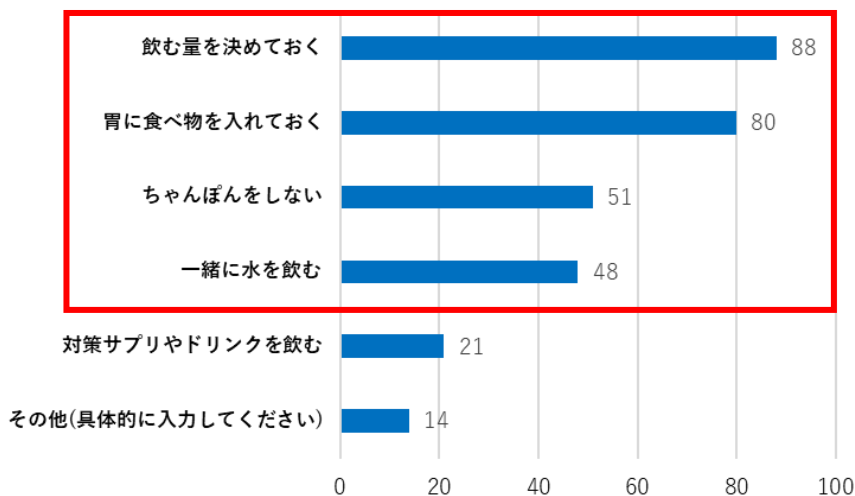
・水と一緒に飲む

二日酔いには脱水症状が大きく関係しており、飲酒する際に水分補給をきちんと行うことが、二日酔い予防につながります。水分補給は、お酒を飲む前・最中・後のそれぞれに行うと良いといわれています。

調査(*1)の中で、二日酔いを防ぐために行っていることについて尋ねたところ、「飲む量を決めておく」、「胃に食べ物を入れておく」が最も多く、「ちゃんぽんをしない」、「一緒に水を飲む」が続きました。

Q. 二日酔いを防ぐために行っていることは？

(複数回答選択式 n=200)



*1 調査概要

- 調査対象：全国の20歳以上の男女200名 (有効回答数)
- 調査期間：2024年7月25日
- 調査方法：インターネットアンケート
- 調査機関：自社調べ(株式会社クロス・マーケティング QiQUMO 利用)

■お酒を飲むときにおすすめの「電解水素水」

お酒を飲むときにおすすめなのが「電解水素水」です。電解水素水とは、整水器から水道水を浄水・電気分解して生成されるアルカリ性で水素を含んだ水のことです。整水器には胃腸症

状の改善効果が認められており、チェイサーや水割りなどにピッタリです。また、電解水素水は水道水から残留塩素や不純物を除去した水のため、お酒本来の風味を十分にお楽しみいただくこともできます。

日本トリムでは、「健康飲酒®」の普及を目指しており、健康的にお酒を楽しむために、飲酒の際には一緒にお水を飲むことをおすすめしています。

<参考文献>

トリム・ミズラボ「お酒を飲み過ぎるとどうなる？体への影響と上手な飲み方を解説」

(<https://www.nihon-trim.co.jp/media/28463/>)

トリム・ミズラボ「飲酒時のアルコール代謝における水分補給の重要性」

(<https://www.nihon-trim.co.jp/media/31813/>)

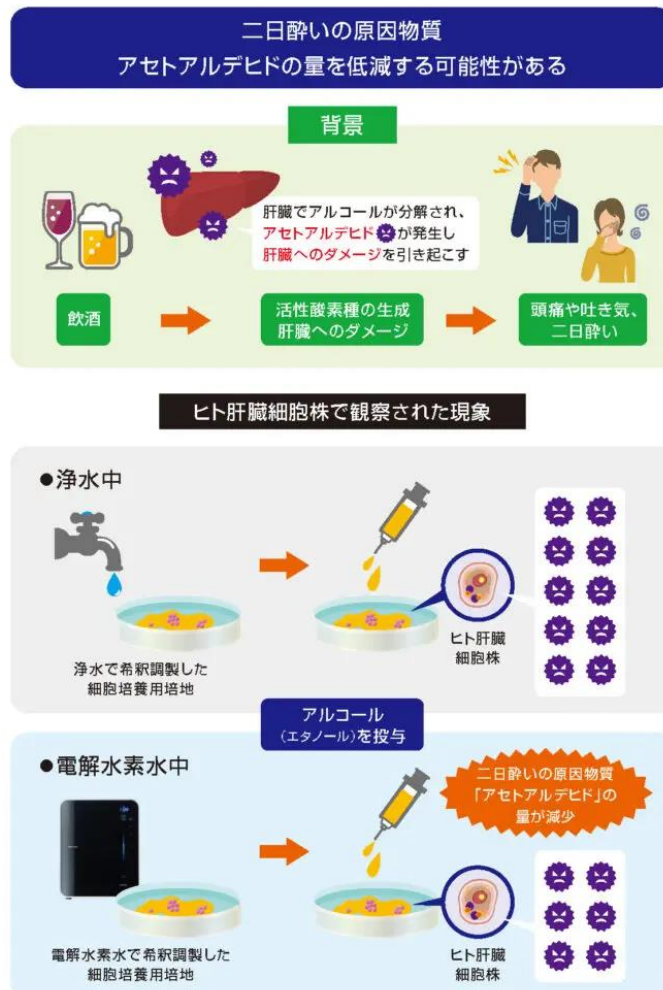
トリム・ミズラボ「二日酔いの予防と解消 3つの基礎知識と、水分補給のススメ」

(<https://www.nihon-trim.co.jp/media/2382/>)

■日本トリムと早稲田大学との共同研究（科学誌「Antioxidants」に掲載）
「電解水素水」がアルコールによる肝臓ダメージを軽減

株式会社日本トリムと早稲田大学の共同研究で、電解水素水はアルコールおよびアセトアルデヒドの代謝酵素に作用することで、アルコールから生じる有毒物質であるアセトアルデヒドの細胞内量を減らし、細胞保護効果を発揮するというメカニズムを報告しました。

- ・詳細はこちら：<https://www.nihon-trim.co.jp/research/3534/>
- ・掲載先（オープンアクセス論文のため下記よりご覧いただけます／英語サイト）：
<https://www.mdpi.com/2076-3921/10/5/801>



共同研究先：早稲田大学 掲載誌：Antioxidants (2021), 10(5), 801

■日本トリムの研究開発について

日本トリムは電解水素水の新たな可能性を開拓するため、国内外の大学や研究機関と共同研究を推進しています。

基礎研究では、1995年の台湾大学に始まり、これまで九州大学、東京大学、カロリンスカ研究所などと共に研究を実施し、その成果を論文や学会で発表し続けています。

応用研究では、医療分野において、「電解水透析[®]」が東北大学医学部を中心とした共同研究の成果をもとに実用化のステージにあります。また、東北大学医学部との糖尿病患者への臨床試験や高知県須崎市で実施中の生活習慣病に関する臨床試験及び医療費や健診データに関する疫学調査など、電解水素水飲用による効果解明に向けた研究も臨床レベルで精力的に推進しています。

一方、農業分野においては高知大学農学部と、畜産分野においては帯広畜産大学と共同研究を実施。2017年からは、理化学研究所と「電解水素水の効果の機序解明」に関する共同研究を開始しました。

健康をサポートする水[®]・電解水素水を社会に提供していくことにより、健康で豊かな社会を目指し、社会に貢献してまいります。



■日本トリムとは

株式会社日本トリムは、医療機器である電解水素水整水器製造販売を主軸とした事業を展開しています。現在では、電解水素水の活用は飲用にとどまらず、血液透析における次世代新規治療法や農作物の栽培など様々な分野へと応用し展開しています。また、グループ会社では国内最大手の民間さい帯血バンク（ステムセル研究所、東証グロース市場：7096）事業を展開するなど、日本トリムグループはグローバルなメディカルカンパニーを目指しています。

■会社名/株式会社日本トリム（東証プライム市場：6788）

- 設立年月日：1982年(昭和57年)6月12日
- 代表取締役社長：田原 周夫（たはら のりお）
- 資本金：992,597,306円
- 従業員数：663名（2024年3月末日時点 ※関連会社等を含む）
- 企業ホームページ：<https://www.nihon-trim.co.jp/>

<本件に関する報道関係者様からのお問い合わせ・ご質問>
株式会社日本トリム 広報窓口 平井 TEL:080-4127-9737
E-mail:pr@nihon-trim.co.jp