

# BAR レモン・ハート ~BARレモン・ハート第一弾~

## 酔いのメカニズムを解説



監修：犬房春彦（医師・医学博士）  
作画：古谷三敏 協力：株式会社ファミリー企画

### 漫画：BARレモン・ハート

1936年生まれ漫画家古谷三敏の長期連載作品にして代表作、漫画『BARレモン・ハート』は1985年「別冊漫画アクション」において連載がスタートしてから、今も「漫画アクション」にて月1連載中。

※2021年6月現在

お酒のウンチクと人生模様を語る大人のためのグルメコミックスであり、お酒好きのバイブルとして長期に渡り読み続けられている。

古  
谷  
三  
敏



### 犬房春彦（医師・医学博士）

1957年、岡山県出身  
近畿大学医学部卒業後、近畿大学医学部大学院外科学系専攻終了(近畿大学博士:医学)  
その後、近畿大学医学部臨床医学部門臨床栄養学 教授、ストラスブール大学欧州テレサージェリー研究所 客員教授、スペインバルセロナ大学外科学教室 客員教授などを歴任し、2013年より岐阜大学 抗酸化研究部門 特任教授、2020年より公益財団法人 ルイ・パストゥール医学研究センター 抗酸化研究室 主席研究員



発行日 2021年7月12日

発行元 SUPALIV株式会社  
〒150-0013 東京都渋谷区恵比寿3丁目28番2号 SP15 EBISU 3階

© 2021 SUPALIV, INC  
© 2021 古谷三敏 All Rights Reserved.



当店の  
マスターです



フリーライターを  
している松田です

松ちゃんと  
呼んでください



どうぞ



マスター  
まずは  
ビールを  
2つ  
もらおうか



いや  
いつもは  
ウイスキーの  
ウーロン茶割り  
なんかを  
飲んでいるが…



私は健康的に  
お酒を  
飲むには  
というテーマで  
研究しています

松ちゃんは  
いつも  
ウーロン茶  
なんですか？



松ちゃんは昨日  
飲みすぎた  
みたいですよ

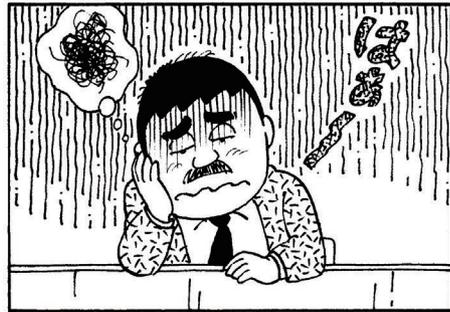


なんかって  
酷いなー  
好きなんだよ



どうしたの？  
まっちゃん

見るからに  
顔色悪いけど



ば  
ば



いやー  
昨日が  
おわったあと  
担当さんと  
一緒に  
深酒に  
しちゃって…

今日は  
ウーロン茶の  
ウーロン割で！

それじゃあ  
ただの  
ウーロン茶だろ



飲み友の  
犬房さんだ



メガネさん!!

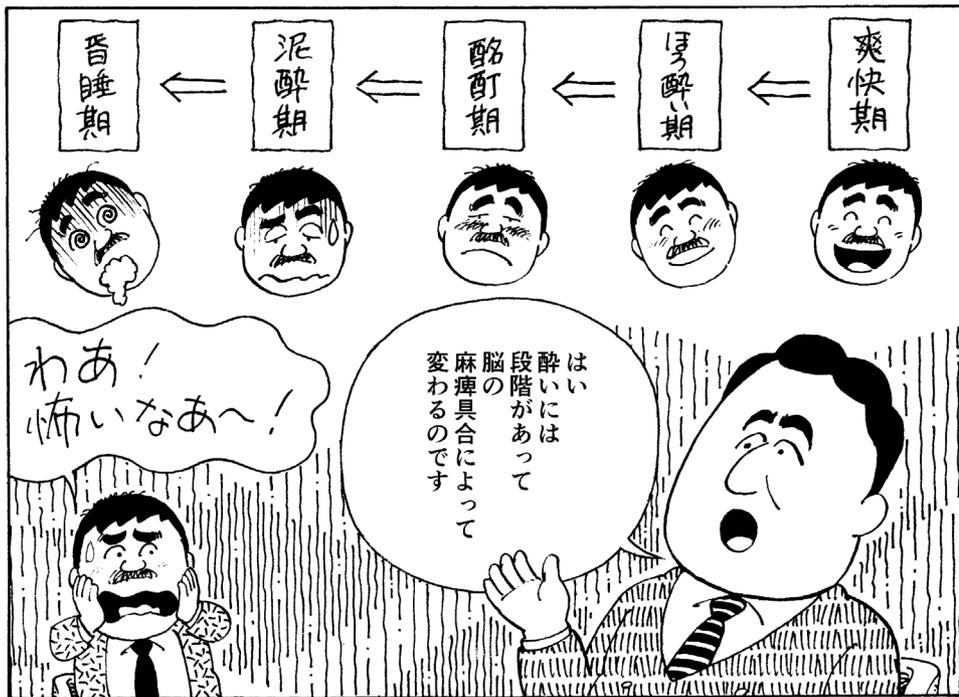
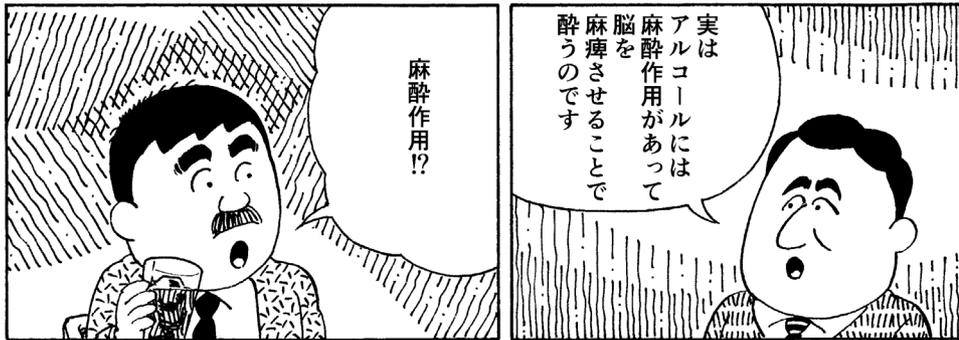
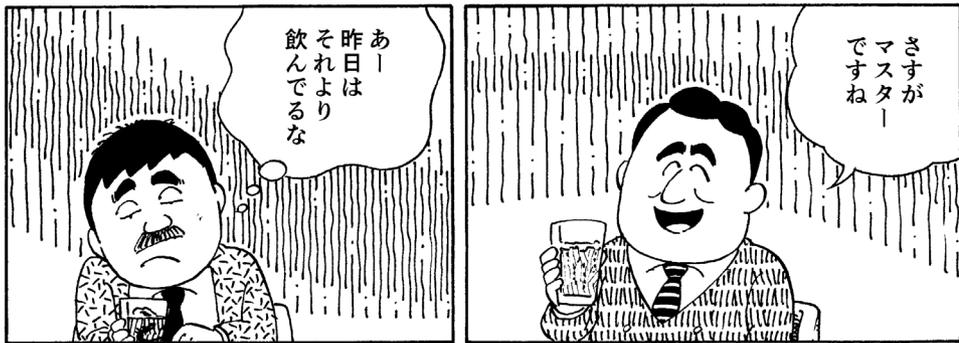
あれ？  
そちらは？

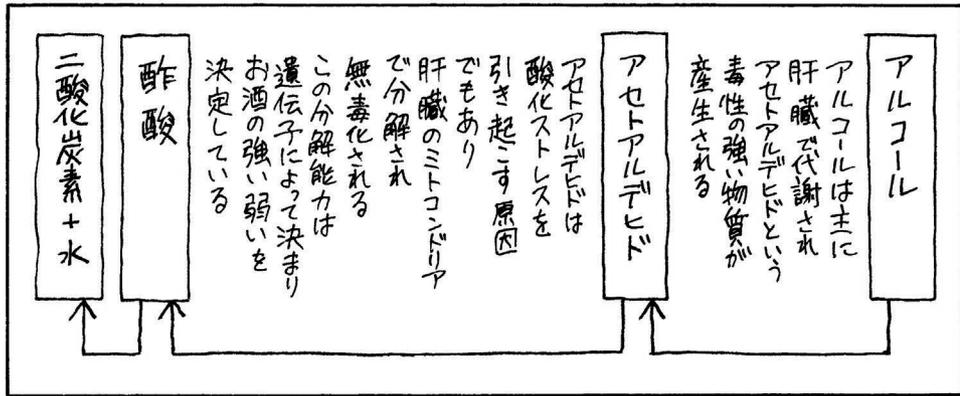


人生短し  
酒を嗜む  
時間は  
さらに短し  
お酒で人生は  
豊かになる

その為には  
健康第一！

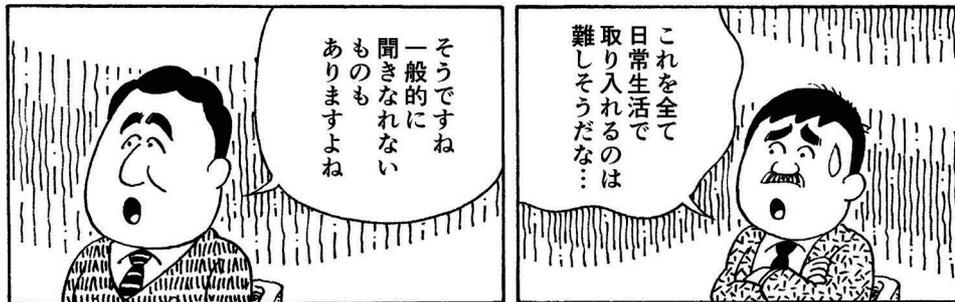
どうも  
健康と  
お酒に  
まつわる研究  
を  
犬房です







コエンザイムQ10	ビタミンC
L-シスチン	フマル酸
ビタミンB2	ナイアシン
L-グルタミン	コハク酸



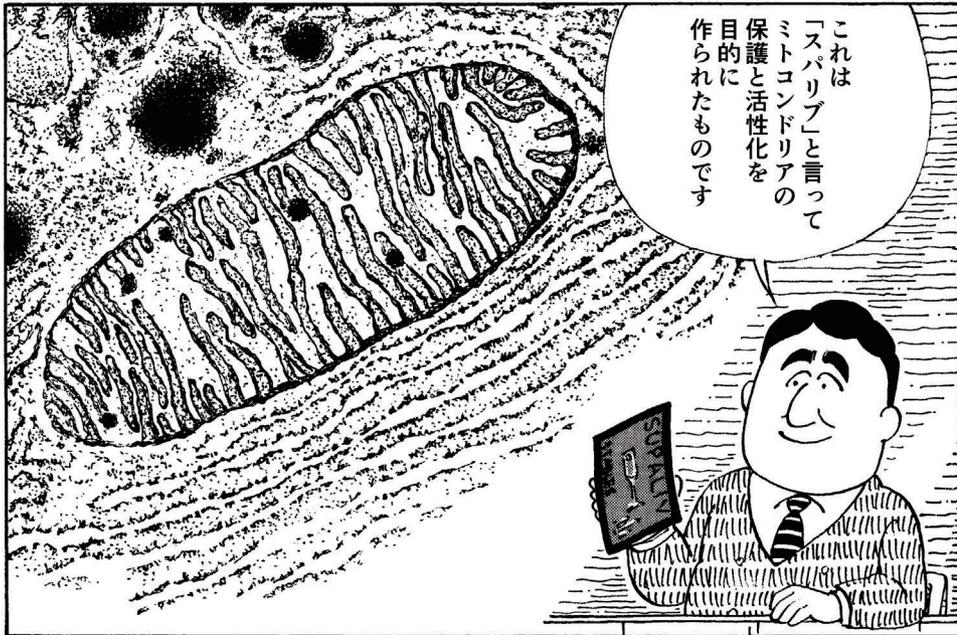
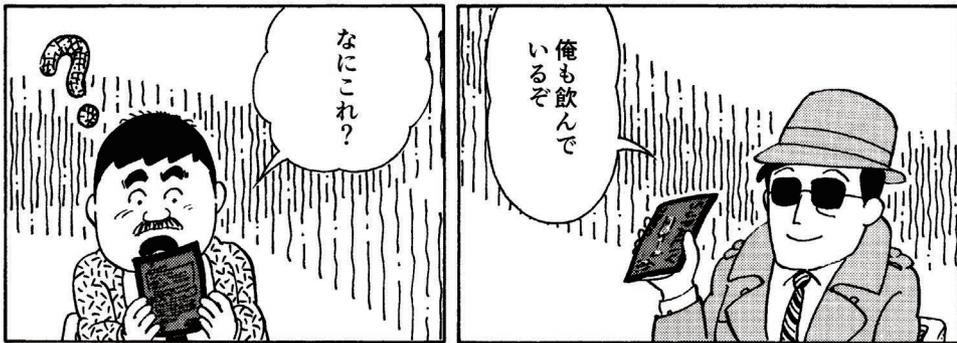
肝臓のミトコンドリア内のTCA回路がアルコール代謝において大きな役割をしています

この回路が飲み過ぎによって疲弊してしまうと分解が滞りアセトアルデヒドが肝臓に残ってしまいます

これにより酸化ストレスが上昇しミトコンドリアや肝臓にダメージを受け、肝臓が悪くなってしまうんですね

だからミトコンドリアを元気にすることが大切です





**スパリブ**

2003年より 犬房春彦氏 (当時 近畿大学 教授) が中心となりアルコール代謝の研究を開始。

ミトコンドリアの活性化に着目し処方設計を行い、プロトタイプ完成後に臨床試験や動物実験などの実証データに基づいて改良、また特許を取得し2011年に製品を発売。

現在は全国のファミリーマートやドラッグストアなどで販売している。

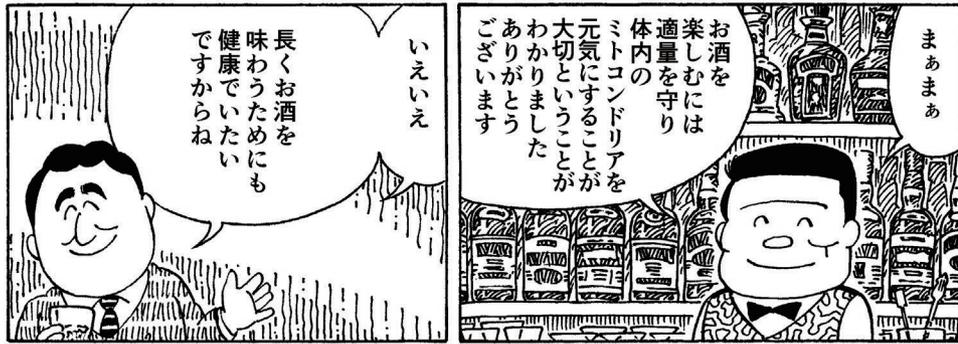
# スパリブ

**3 TABLETS**

**SPARIBU**

**栄養機能食品 (ビタミンC)**

ビタミンCは、皮膚や粘膜の健康維持を助けるとともに、抗酸化作用を持つ栄養素です。

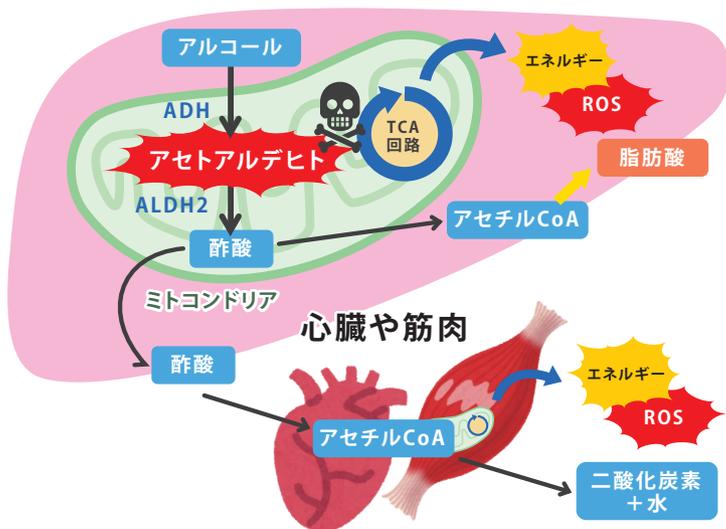


## アルコールの代謝と酸化ストレスの関係

体内に入ったアルコールは、胃から約20%、小腸から約80%吸収され、そのほとんどが肝臓で処理されます。肝臓に運ばれたアルコールはADH(アルコール脱水素酵素)やMEOS(ミクロゾームエタノール酸化系)などの酵素によってただちにアセトアルデヒドに分解されます。

アセトアルデヒドは非常に毒性が強く、大量に体内に残っていると肝臓を傷めてしまいます。これはアセトアルデヒドの毒性に加え、アセトアルデヒドが酸化ストレスを引き起こすためです。

アセトアルデヒドを速やかに無毒化するため、肝臓のミトコンドリアはALDH2(アルデヒド脱水素酵素2型)の酵素により酢酸に分解し、心臓や筋肉を通して、最終的にアセトアルデヒドは二酸化炭素や水になり体外に排出されます。



## 酔いの段階と脳の麻痺状況

「酔い」はアルコールの麻酔作用が脳を麻痺させることで起こります。脳の麻痺具合が進むことで酔いの段階が進み、最悪死にいたることがあります。酔いの程度は個人差やその日の体調によって変わるためいつもと同じ量の飲酒でも酔いの段階は異なりますので注意が必要です。

酔いの段階	脳の影響	身体の状態	アルコール血中濃度目安
爽快期		さわやかな気分になる 皮膚が赤くなる 陽気になる 判断力が少しにぶる	0.02~0.04%
ほろ酔い期	網様体が麻痺すると、理性をつかさどる大脳皮質の活動が低下し、抑えられていた大脳辺縁系(本能や感情をつかさどる)の活動が活発になる。	ほろ酔い気分になる 手の動きが活発になる 抑制がとれる(理性が失われる) 体温が上がる 脈が速くなる	0.05~0.10%
酩酊初期		気が大きくなる 大声でがなりたてる 怒りっぽくなる 立てばふらつく	0.11~0.15%
酩酊期	小脳まで麻痺が広がると、運動失調(千鳥足)状態になる。	千鳥足になる 何度も同じことをしゃべる 呼吸が速くなる 吐き気・おう吐がおこる	0.16~0.30%
泥酔期	海馬(記憶の中枢)が麻痺すると、今やっていること、起きていることを記憶できない(ブラックアウト)状態になる。	まともに立てない 意識がはっきりしない 言語がめっちゃめっちゃになる	0.31~0.40%
昏睡期	麻痺が脳全体に広がると、呼吸中枢(延髄)も危ない状態となり、死にいたる。	ゆり動かしても起きない 大小便はたれ流しになる 呼吸はゆっくりと深い 死亡	0.41~0.50%

※公益社団法人アルコール健康医学協会: お酒と健康・飲酒の基礎知識「アルコール血中濃度と酔いの状態」を参考にSUPALIV株式会社にて編集