

みんなに知ってほしい 飲酒のこと

飲酒は健康だけでなく、様々な影響をおよぼします。
一人ひとりがアルコールのリスクを理解し、
どのような影響があるか、自分にあった飲酒量を決め、
健康に配慮した飲酒を心がけましょう。

あなたの行動をチェック！

お酒との付き合い方を見直してみよう

重要!!

- ・ **自らの飲酒状況などを把握する**
- ・ あらかじめ量を決めて飲酒する
- ・ 飲酒前、飲酒中に食事をとる
- ・ 飲酒の合間に水を飲む
- ・ 1週間のうち、飲まない日を設ける

以下のような飲酒や飲酒後の行動は避けましょう

- ・ 一時多量飲酒(急いで飲まないようにしましょう)
- ・ 他人への飲酒の強要
- ・ 不安や不眠を解消するための飲酒
- ・ 病気など療養中の飲酒や服薬後の飲酒
- ・ 飲酒中、飲酒後の運動や入浴

飲酒チェックツール

飲酒量チェック

アルコールウォッチ

飲酒運転防止



自分が飲んだお酒の種類を選べると、簡単に総飲酒量(純アルコール量)とお酒の分解にかかる時間が計測できます。自分の健康を管理するための方法の1つとして、活用してみましょう。



お酒の影響を受けやすい ③ つの要因とは

1

年齢の違いによる影響

高齢者は体内の水分量の減少等で、若い頃と同じ飲酒量でもアルコールの影響が強く現れ、**転倒、骨折、筋肉の減少**の危険性が高まります。

20歳代の若年者は脳の発達の途中であり、**健康問題のリスク**が高まる可能性があります。

2

性別の違いによる影響

女性は、一般的に男性と比べて体内の水分量が少なく、**分解できるアルコール量も少ない**ため、**アルコールの影響を受けやすい**ことが知られています。

3

体質の違いによる影響

体内の分解酵素の働きの強弱などが個人によって大きく異なり、**顔が赤くなったり、動悸や吐き気**を引き起こす可能性があります。

他にも

過度な飲酒による影響

長期・大量に飲酒することによる「発症」

- ・ アルコール依存症・生活習慣病・肝疾患
- ・ がん など

飲酒後にトラブルが発生「行動面」

- ・ 高所での作業による事故・怪我や他人とのトラブル
- ・ 火気を伴う器具類の扱いによる事故 など

<飲酒にかかる留意事項> ・ 飲酒運転や20歳未満の飲酒は法律で禁止されています ・ 妊娠中や体質的にお酒を受け付けられない人は飲酒を避けましょう



飲んだ時には、純アルコール量を確認。
純アルコール量で、疾病別の発症リスクが異なります。
健康に配慮した飲酒を心がけましょう。

いつも健康でいる ために知りたい。 お酒と病気の関係。

厚生労働省「健康に配慮した飲酒に関するガイドライン」が公表されました。

○純アルコール量（グラム）の計算方法

飲んだお酒の量(ml)×アルコール度数(%)×0.8

〈お酒の度数別の“純アルコール20グラムの量は?”〉

ビール
(度数5%)

ロング缶1本
または
中びん1本
(500ml)

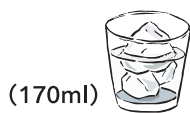


日本酒
(度数15%)

1合弱
(170ml)



焼酎
(度数25%)



ウイスキー
(度数43%)

ダブル
1杯
(170ml)



ワイン
(度数15%)

小グラス2杯
(170ml)



缶チューハイ
(度数7%)

(約350ml)



※これらのうちいずれか1種類。女性や高齢者の場合は、これより少ない量になります。

特定の状態あって飲酒を避けることが必要な場合等



妊娠中・授乳中の飲酒



体質的にお酒を
受け付けられない人

避けるべき飲酒

一時多量飲酒(特に短時間の多量飲酒)
1回の飲酒機会に純アルコール摂取量60g以上
不安や不眠を解消するための飲酒



飲酒により眠りが浅くなり睡眠リズムを
乱す等の支障をきたすことがあります。



飲酒中又は飲酒後における運動・
入浴などの体に負担のかかる行動

病気等療養中の飲酒や
服薬後の飲酒



○1日の純アルコール量と疾病別の発症リスクの関係

飲まない
のがベスト



少しの飲酒 でもリスクが上がる

350ml



75g/週(11g/日)でリスクが上がる

100g/週(14g/日)でリスクが上がる

500ml



150g/週(20g/日)でリスクが上がる

300g/週(40g/日)でリスクが上がる

450g/週(60g/日)でリスクが上がる

男性

高血圧
胃がん
食道がん

女性

高血圧
脳出血

脳梗塞

乳がん

大腸がん
脳出血
前立腺がん

大腸がん
肝がん
胃がん

喫煙者の肺がん
脳梗塞

肝がん

ASKホームページより抜粋