

# 適正飲酒について



東城支所市民生活室

主任保健師 末廣 康二

『酒は百薬の長とはいえど、よ  
ろずの病は酒よりこそ起これ』  
(徒然草より)

春は送別会、歓迎会、お花見などで  
お酒を飲む機会が増えるかもしれませ  
ん。

楽しくお酒を飲むことは、ストレス  
の解消や人との親睦を深めることがで  
きるなど、良い面もありますが、適正  
量を超えると体にさまざまな影響が現  
れます。

お酒の適正量や多量飲酒による影響  
などを知り、飲み過ぎを予防しましよ  
う。

## 『一日のお酒の適正量は?』

適正量には個人差がありますが、厚生労働省は「健康日本21」で節度ある適度な飲酒として、一日の飲酒量を純アルコールにして20グラム程度としています。

近年では、基準飲酒量を「ドリンク」で表し、1ドリンクは純アルコール10グラムのことなので、一日のお酒の適正量は2ドリンクまでです。ただしこれは、男性でお酒が強い人に限ります。女性や高齢者、お酒に弱い人はこの半分が適正な量となります。

※2ドリンク(純アルコール20グラム)の目安量(これらのいずれか1つ分)

### 2ドリンク(純アルコール20g)の目安量



ビール  
ロング缶1本(500ml)



日本酒  
1合(180ml)



ウイスキー  
ダブル1杯(60ml)



焼酎  
グラス1/2杯(100ml)



ワイン  
グラス2杯弱(200ml)



チューハイ(7%)  
缶1本(350ml)

節度ある適  
度な飲酒を  
しましょう。



- お酒に強い健康な男性は1日2ドリンク以下
- お酒に弱い人、女性、65歳以上、病気になる人は半分の1ドリンク以下

## 『多量飲酒による体への影響』

長期間にわたり多量飲酒を続けていると、脂肪肝、アルコール性肝炎などの肝臓障害が起こります。また、糖尿病や膵炎などの膵臓障害や胃炎などの消化管障害、心臓の病気や高血圧などの生活習慣病、がん、虫歯や歯周病などの歯科疾患のリスクを高めます。

多量飲酒者には、脳の萎縮が高い割合で見られ、認知症になる人が多いともいわれています。アルコール依存症とうつ病の合併は頻度が高く、自殺とも強い関係があります。

「日頃飲み過ぎている」と思った方は、肝機能の回復や胃腸の粘膜補修、さらにはアルコール依存症予防のために、減酒したり、休肝日を設けたりしましょう。

## 『残酒に注意!』

日本酒1合分のアルコールを代謝するのに、5時間必要な人もいます。倍飲んだ場合には、10時間かかります。一晩寝たからといってアルコールが抜けていないことがあります。遅くまで、また多量にお酒を飲んだ翌日、マイカー通勤をすると、「酒気帯び運転」になる可能性があります。翌日のことも考えながら、楽しくお酒が飲めたらいいですね。

お酒の単位は  
「ドリンク」  
です!



飲酒量の単位を「ドリンク」と言います。「純アルコール10gを含むアルコール飲料」=「1ドリンク」です。