

健康に配慮した 飲酒を心掛けよう！



年末が近づき、忘年会や新年会、帰省などでお酒を飲む機会が増える時期になります。

楽しくお酒を飲むことは、ストレスの解消や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、健康に配慮した飲酒を心掛けましょう。

お酒の影響を受けやすい3つの要因

年齢…高齢者は、体内の水分量の減少など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歳代の方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。

性別…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。

体質…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、分解酵素の働きが弱い場合には、顔が赤くなったり、動悸や吐き気を引き起こしたりすることがあります。

他にも過度な飲酒による影響として、長期・大量に飲酒することによってアルコール依存症・生活習慣病・肝疾患・がんなどの発症があります。

自分の飲酒量を知る（お酒の量を気にするだけではなく、純アルコール摂取量を知ることが大切！）

飲酒量は、純アルコールの摂取量のことを指します。食事におけるカロリーのように数値化することができます。計算式で出せるほか、お酒の容器に記載されているものもあります。ぜひ一度確認してみてください。

摂取量（ml）×アルコール濃度（度数/100）×0.8（アルコールの比重）＝純アルコール量（g）

厚生労働省では「生活習慣病のリスクを高める飲酒量」を1日の平均純アルコール摂取量で「男性は40g以上、女性は20g以上」としています。図1では、純アルコール20gの目安を示しています。



図1 純アルコール20gの目安

アルコールと上手に付き合うために

まずは自分の飲酒状況を把握することから始めましょう。

「日頃飲み過ぎている」と気付かれた人は、あらかじめ量を決めて飲酒したり、1週間のうち飲まない日を設けたりしてみましょう。アルコールに関する情報は下記QRコードからも確認できます。

全国のアルコール健康障害に関する
相談窓口▶



お酒と自分の関係を調べる
AUDIT▶



お酒に伴うリスクや知識を知る
飲酒ガイドライン▶

