

## 正しい飲酒の仕方について

新年度を迎える春は、送別会や歓迎会などでお酒を飲む機会が増える季節です。しかし楽しいお酒も飲み方や摂取量を間違えると体の不調や病気の原因となることがあります。

アルコールを摂取すると、血中を流れて脳に達し神経細胞を麻痺させます。これがいわゆる『酔う』という状態です。アルコールの血中濃度により酔いの程度や脳への影響は異なりますが、飲酒量が多くなり血中濃度が高くなり過ぎると、立ってられない、意識がもうろうとする、会話が支離滅裂になるなどの症状が現れるようになります。アルコールは肝臓内でアセトアルデヒドになった後、アルデヒド脱水素酵素により酢酸になり筋肉などで代謝されます。アセトアルデヒドは顔が赤くなる、吐き気がするといった『フラッシング反応』や二日酔いの原因となる物質で、分解能力には個人差があります。

長期的なアルコールの影響としては、肝疾患、脳卒中、がんなど多くの疾患の発症と関連があるといわれています。アルコールの影響で最も疾患を発症しやすい臓器が肝臓です。アルコールを大量に飲み続けると肝臓に中性脂肪が蓄積し、『脂肪肝』や『肝硬変』などの肝障害の原因となることがあります。また、男女ともに飲酒量に比例して脳卒中のリスクが高くなるといわれており、さらにアルコールとアセトアルデヒドには発がん性があり、アルコール分解酵素の弱い人が習慣的に飲酒した場合がんになる可能性が高まります。また長期にわたる多量の飲酒は、アルコールへの依存性を高め心身の健康や社会への適応力を損ねることも懸念されます。

標準的なアルコール代謝能力がある日本人の場合、推奨飲酒量は1日当たり純アルコール量で20gとされています。また適量は必ずしも一律ではなく、女性や65歳以上の高齢者、少量のアルコールで顔が赤くなる場合には、より少ない量が推奨されます。さらに、アルコール依存症の場合は専門家の適切な指導の下、完全に断酒する必要があります。

正しい飲酒の仕方は、空腹で飲まない、味わいながらゆっくり飲む、適量飲酒を守る、休肝日をつくる、強いお酒は割って飲む、寝酒は極力控える等です。日頃から節度ある適度な飲酒を心がけましょう。

# 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





あなたの飲酒を見守る



# アルコール ウォッチ



飲んだお酒を選ぶと



純アルコール量 と 分解時間 を計算します

＼ スマホで簡単&スグ計算! ／



**登録不要**  
WEB ページで  
気軽にチェック



飲酒運転は法律で  
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。