



アルコール と 健康

～ お酒との上手な付き合い方 ～



アルコールは少量であれば、気持ちをリラックスさせたり、ストレスを解消したりする効果があります。一方で、脳卒中、高血圧、がんなどの生活習慣病や、肝疾患、アルコール依存症などの健康問題だけでなく、トラブルや事故など様々な影響を及ぼします。一人一人がアルコールのリスクを理解し、自分に合った飲酒量を決め、健康に配慮した飲酒を心がけましょう。



★ お酒の影響を受けやすい【3つの要因】とは？

① 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、転倒や骨折、筋肉量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

一般的に女性は、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、お酒の影響を受けやすいとされています。

③ 体質

アルコールを分解する体内の酵素の働きが弱い人は飲酒によって、顔が赤くなったり、動悸や吐き気を引き起こしたりする可能性があります。

★ 純アルコール量の目安は？

純アルコール量とは、お酒に含まれるアルコール量をグラム(g)で表したもので、実際に体内に摂取するアルコール量を正確に表します。

生活習慣病のリスクを高める純アルコール量は、男性40g以上、女性20g以上とされています。摂りすぎには気を付けましょう。

純アルコール量

$$= \text{アルコール濃度}(\%) \times \text{摂取量}(\text{ml}) \times 0.008$$

～ 純アルコール量の目安 ～



20g

ビール(5%)
中瓶1本(500ml)



12g

ワイン(12%)
グラス1杯(120ml)



20g

チューハイ(7%)
1缶(350ml)



22g

日本酒(15%)
1合(180ml)

出典：厚生労働省HPより

★ 妊娠中・授乳中の飲酒

妊娠中の飲酒は、赤ちゃんにも影響がある場合があります。また、授乳期間中の飲酒は、アルコールが母乳を通して赤ちゃんの体に入ってしまう。

妊娠中や授乳期間中は、家庭内など周囲の理解や配慮が必要です。



★ あなたの飲酒を見守る！ 「アルコールウォッチ」

／スマホで簡単＆すぐ計算／

飲んだお酒の種類と量を選べると、純アルコール量とアルコールの分解時間が計算できます。



出典：厚生労働省HPより

★ お酒との上手な付き合い方



～ 飲酒前、または飲酒中に食事をする ～

飲酒の時は、食べ物を一緒に摂取すると、胃の負担が減ってアルコールはゆっくり吸収されていきます。そのため、悪酔いをせずにお酒を楽しむことができます。

中でもこれらは、アルコールの分解を助けてくれる食べ物たちです。

大豆製品



果物



野菜



～ 飲酒しない日を設ける ～

飲酒による肝臓への負担を減らすことで、脂肪肝や肝炎になるリスクを下げるができます。しかし肝臓を休ませたからといっても、他の日の大量飲酒は控えめにしましょう。



～ 自らの飲酒状況などを把握する ～

自分の状態に応じた飲酒で、飲酒による健康問題リスクを減らすことができます。

あらかじめ量を決めてから飲酒しましょう。



～ 飲酒の合間に水を飲む ～

飲酒すると、新陳代謝が活発になりトイレに行く回数が増えるため、水分不足になりやすくなります。水を飲むことで脱水の予防ができ、体内のアルコール濃度も低くなるため二日酔いにもなりにくくなります。



～ お酒と上手に付き合っていくための相談機関 ～

もし、お酒との付き合い方に困った時は、専門機関に相談しましょう。

	機関	内容など	電話番号・受付時間など
相談・情報案内	三重県こころの健康センター (桜橋三丁目)	依存症専門面接・電話相談	面接相談…予約制 電話相談…水曜日 13時～16時 (祝日・年末年始を除く) ☎253-7826
	津保健所 (桜橋三丁目)	こころの病気や悩み相談	月～金曜日 8時30分～17時15分 (祝・休日、年末年始を除く) ☎223-5057
	市健康づくり課	健康に関すること、こころの健康に関することなど	月～金曜日 8時30分～17時15分 (祝・休日、年末年始を除く) ☎229-3310
	NPO法人 三重ダルク (栄町三丁目)	アルコール・薬物・ギャンブル依存の相談、回復支援のためのグループミーティングおよび各種セラピー	毎日 9時30分～17時 ☎222-7510
	NPO法人 ASK(アルコール薬物問題全国市民協会)(東京都中央区)	治療相談先・自助グループなどの情報案内	月～金曜日 10時～18時(祝・休日、年末年始を除く) ☎03-3249-2552 ※NPO法人ASKホームページに相談先一覧あり
自助グループ	AA(アルコールリクス・アノニマス)中部北陸セントラルオフィス(CHCO)(愛知県名古屋市)	アルコール依存症からの回復を、目指す人たちのグループ <対象: 当事者、家族>	月・水・金曜日 12時～17時 (祝・休日、年末年始を除く) ☎052-915-1602
	公益社団法人 三重断酒新生会事務局(四日市市)	本人と家族の会 <対象: 当事者、家族>	☎059-397-3572 ※時間帯によっては対応できないことがあります。
医療機関	三重県立こころの医療センター(城山一丁目)		外来診療日時…月～金曜日 8時30分～17時15分 (祝・休日、年末年始を除く) ☎235-2125
	国立病院機構榊原病院(榊原町)		外来診療日時…月～金曜日 8時30分～17時15分 (祝・休日、年末年始を除く) ☎252-0211

全国アルコール健康障害に関する
相談窓口▶



令和7年10月作成
津市健康づくり課