

# アルコールと健康

～適度な飲酒を心がけましょう～

令和4年11月1日発行

健康づくり課

☎229-3310 FAX 229-3346

新型コロナウイルス感染症対策により、外出して飲む機会が少なくなり、自宅でいつもより早い時間から飲み始めたり、濃いお酒を好んで飲むようになったりしていませんか。お酒は適量であれば、ス

トレスや緊張を和らげる効果もありますが、適量を超えた飲酒は、からだやこころにさまざまな影響を及ぼします。お酒を飲む人は、健康を守るためのお酒との付き合い方を知っておきましょう。

## 始めよう！健康を守るためのお酒との付き合い方

### 適量を知ろう

厚生労働省が推進する国民健康づくり運動「健康日本21」によると、節度ある適度な飲酒として、1日の飲酒量は純アルコールにして男性は約20g程度、女性はその約半分程度、さらに高齢者は女性より少量とされています。

1日の適正飲酒量(純アルコール約20gを含む量)

| ビール<br>(5%)                                                                         | 日本酒<br>(15%)                                                                        | ワイン<br>(12%)                                                                        | 缶チューハイ<br>(7%)                                                                      |
|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|
|  |  |  |  |
| 中瓶1本<br>(500ml)                                                                     | 1合<br>(180ml)                                                                       | 1.5杯<br>(200ml)                                                                     | 1缶<br>(350ml)                                                                       |

※適量はいずれか1種類です。

※飲酒習慣のない人に対して、この量の飲酒を推奨するものではありません。

※厚生労働省e-ヘルスネット「飲酒のガイドライン」より一部抜粋

### 無理な飲酒はNG

少量の飲酒ですぐに顔が赤くなる人は、アルコール分解の働きが弱い体質です。急性アルコール中毒やさまざまな臓器障害を起こしやすいため、注意が必要です。



### 多量飲酒の体への影響

長期間にわたって、多量飲酒(上記の適度な飲酒量の約3倍の純アルコール60g以上)を続けると、内臓にさまざまな悪影響を及ぼします。例えば、肝臓、<sup>すい</sup>臓などの消化管の障害や心臓の病

気、高血圧などの生活習慣病、がん、認知症、虫歯や歯周病などの歯科疾患のリスクを高めます。さらに、アルコール依存症やうつ病になるリスクも高まります。



### コロナ禍における飲酒

オンライン飲み会が普及し、終電や帰宅時間を気にせず飲む機会が増えることで、今までよりも長時間飲む、アルコール度数の高いお酒を過剰に飲む人が増えています。

このような傾向があると感じたら、飲酒日記をつけるなどして飲む量や飲み方を見直す機会が必要です。



### 20歳未満の人はお酒を飲んではいけません

成人年齢は18歳に引き下げられましたが、20歳未満の人の飲酒は「20歳未満の者の飲酒の禁止に関する法律」で禁止されています。周囲の大人が責任を持って20歳未満の人の飲酒を防ぎましょう。

