

アルコールと健康

～こころ豊かに楽しく元気に暮らそう～

令和2年11月16日発行

健康づくり課

☎229-3310 ☎229-3346

新型コロナウイルス感染症対策による新しい生活様式の中で、自宅でお酒を飲み始める時間がいつもより早くなり、飲酒量が増えていませんか？お酒はストレスや緊張を和らげるなどの効用があり、手軽に楽しむことのできる嗜好品です。しかし、飲み過

ぎると健康を害する危険性があります。また、飲み過ぎは本人の健康問題だけでなく、その家族や社会全体にも影響を与える恐れがあります。節度ある適度な飲酒を心掛け、アルコールと上手に付き合いましょう。

1日の適正飲酒量とは？

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約20g程度とされています。

1日の適正飲酒量(純アルコール約20gを含む量)

ビール (5%) 日本酒 (15%) ワイン (12%) 缶チューハイ (7%)



中瓶1本 (500ml) 1合 (180ml) 1.5杯 (200ml) 1缶 (350ml)

近年人気のあるアルコール度数の高いチューハイなどの適正飲酒量はさらに少なくなります。

女性・高齢者は半分量が目安

成人男性と同じ量を飲んでも血中濃度が高くなりやすく、アルコール分解にも時間がかかります

女性…男性に比べて肝臓が小さく、体重が軽い

高齢者…アルコールの分解速度が低下。体の水分量も減少

※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。

健康を守るための飲酒ルール ※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

飲むときは食事と一緒にゆっくりと

空腹時に飲んだり一気に飲んだりすると、アルコールの血中濃度が急に高くなり、急性アルコール中毒を起こす危険性もあります。



たまに飲んでも大酒しない

飲む頻度が少なくても一度に大量に飲むと、体を痛めたり依存を進行させたりします。



寝酒は控えましょう

眠りを助けるつもりでの飲酒でも、実際は睡眠を浅くしています。

入浴・運動前は控えましょう

飲酒後に入浴や運動をすると、不整脈や血圧の変動を起こすことがあります。

薬の治療中は主治医に相談を

アルコールは薬の効果を強めたり、弱めたりします。また精神安定剤と一緒に飲むと、互いの依存を強めることが知られています。



定期的に検診を

定期的に肝機能検査などを受け、飲み過ぎていないかチェックしましょう。



週2回の休肝日をつくる

週に2日は肝臓をアルコールから解放し、休ませましょう。



酔いがさめるまでの時間

体重60kgの人が純アルコール約20g(上記参照)の飲酒をすると、アルコールは消化するまで体内に約3～4時間留まります。倍量を飲酒すると、アルコールも倍の時間体内に留まることになります。そのため、深夜まで飲んでいると翌朝起床後も体内にアルコールが残っており、二日酔いになってしまいます。



多量飲酒による体への影響

長期間にわたって、多量飲酒(純アルコール60g以上)を続けていると、脂肪肝、アルコール性肝炎などの肝臓に障害が起こります。また、内臓にさまざまな悪影響を及ぼし、糖尿病や膵炎などの膵臓の障害の他、胃炎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やがん、虫歯や歯周病などの歯科疾患のリスクを高めます。アルコール依存症とうつ病の合併は頻度が高く、脳萎縮が起こり、認知症のリスクや自殺のリスクも高まります。

未成年はお酒を飲んでは いけません

成長期にお酒を飲むと、脳や内臓、骨などの発達に影響を及ぼします。特に脳への影響は大きく、注意力や記憶力の低下、意欲低下を引き起こします。

また、過度の飲酒により、急性アルコール中毒になる危険が大人より高く、若い世代から飲み続けることでアルコール依存症にもなりやすくなります。

未成年(20歳未満)の飲酒は「未成年者飲酒禁止法」で禁止されています。

周囲の大人が責任を持って未成年の飲酒を防ぎましょう。

妊娠中や授乳をしている人は お酒を飲んではいけません

妊娠中にお酒を飲むと、胎盤を通じておなかの赤ちゃんもお酒を飲んだことになり、場合によっては「胎児性アルコール症候群(FAS)」を引き起こします。FASには、知能障害、発達障害などの症状が見られます。

授乳期間中の飲酒も母乳を通して赤ちゃんにお酒を飲ませていることと同じです。

妊娠中や授乳期間中の安全な飲酒はありません。

大切な将来のために、絶対にお酒を飲まないようにしましょう。



アルコール依存症などの相談機関

アルコール依存症は早期に治療すると禁断症状も軽く、治療効果も高くなります。本人の相談が難しい場合は、家族や周囲の人が専門機関に相談することもできます。

相談機関

	機 関	内容など	受付時間・電話番号など
相談	三重県こころの健康センター (桜橋三丁目)	依存症専門面接相談 依存症専門電話相談	面接相談…予約制 電話相談…水曜日13時～16時(祝・休日、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(祝・休日、年末年始を除く) ☎223-5057
	津市健康づくり課	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 アスク(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 三重ダルク (栄町三丁目)	アルコール・薬物・ギャンブル問題の相談、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～18時 ☎222-7510
自助グループ	AA(アルコールクス・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)	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
	A1-Anon アラノン家族グループ アラノンジャパンGSO (神奈川県横浜市)	アルコール依存の問題を持つ人の家族と友人の自助グループ(対象:家族、友人)	月・火・木・金曜日10時～16時(祝・休日、年末年始を除く) ☎045-642-8777
	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もあります。
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・時間 月～金曜日8時30分～17時15分 初診受付時間 9時～13時 初診外来予約専用電話 ☎253-3120
	国立病院機構 榎原病院(榎原町)		外来診療日・時間 月～金曜日8時30分～17時15分(祝・休日、年末年始を除く) ☎252-0211