アルコールと健康

～適度な飲酒を心掛けましょう～

令和元年11月1日発行
健康づくり課
229-3310　FAX229-3346

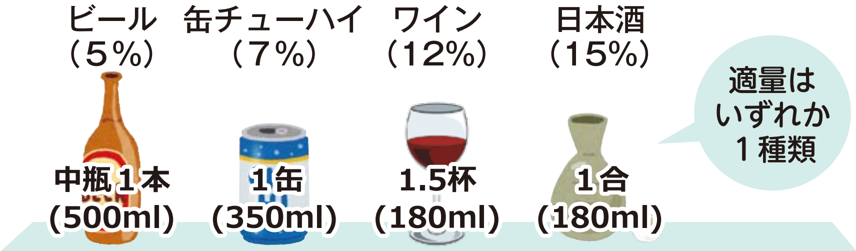
お酒は、適量を上手に飲めばストレスや緊張を和らげるなどの効用がある反面、飲みすぎると健康を害する危険性もあります。節度ある適度な飲酒を心掛け、アルコールと上手に付き合いましょう。

1日の適正飲酒量って？

適量には個人差がありますが、厚生労働省は「健康日本21」※で、節度ある適度な飲酒として、1日の飲酒量を純アルコールにして約20g程度としています。

※「21世紀における国民健康づくり運動」の略称。厚生労働省が健康寿命延伸のため、国民の健康づくりを目的に実施している運動。

1日の適正飲酒量（純アルコール約20gを含む量）



※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。

アルコールの代謝が遅い女性・高齢者は半分量が目安

女性…男性に比べて肝臓が小さく、体重が軽い

高齢者…アルコールの分解機能が低下。体の水分量も減少

アルコールとの上手な付き合い方

適量で切り上げる

長い間飲み続けると多量飲酒につながり二日酔いになります

自分のペースで飲む

適量のお酒は緊張感を和らげたりストレスを解消させます

食べながら飲む

空腹状態での飲酒は胃の粘膜を荒らしてしまいます

週2回の休肝日をつくる

就寝中も肝臓は動いているので連続して働き過ぎると障害が出てきます

強いアルコールは薄める

強いアルコールは、のどや胃腸に強い刺激を与え胃炎などの原因になります

一気飲みはしない

血中アルコール濃度が急に上昇し、急性アルコール中毒になります

薬と一緒に飲まない

お酒と一緒に薬を飲むと、薬の作用がなくなったり、強く現れたりします

定期健診を受ける

多量の飲酒は肝臓に大きな負担を与えるので、定期的に健診を受けましょう

多量飲酒による体への影響

長期間にわたり多量飲酒(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(すい)炎などの膵臓障害のほか、胃炎などの消化管障害や、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。多量飲酒者には脳の萎縮が高い割合で見られ、認知症になる人が多いといわれています。アルコール依存症とうつ病の合併は頻度が高く、アルコールと自殺も強い関係があります。