

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 FAX 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%)



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。

