

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3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っている一方、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、体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。

健康を守るためのお酒との付き合い方

※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

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、女性や高齢者はその半分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)

※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。

※アルコール依存症の場合、適切な支援を受けての完全な断酒が必要です。

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。



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があります。濃いお酒は薄めて飲みましょう。

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。



服薬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。



入浴・運動前は飲酒を控える

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。危険です。



寝酒は控える

寝酒をすると眠りが浅くなり、睡眠の質の低下や睡眠障害を招きます。



定期的に検診を受ける

定期的に検査を受け、体に負担がかかっ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。

