

# 健康に配慮した飲酒を心がけよう

飲酒は、健康に様々な影響を及ぼします。

アルコールのリスクを理解し、「自分に合った飲酒量」を心がけましょう。

## お酒の影響を受けやすい3つの要因

年齢	20歳代の若年者は脳の発達の途中であり、健康問題のリスクが高まる可能性があります。
性別	女性は、一般的に男性と比べて体内の水分量が少なく、分解できるアルコール量も少ないため、アルコールの影響を受けやすいことが知られています。
体質	体内の分解酵素の働きの強弱などが個人によって大きく異なり、顔が赤くなったり、動悸や吐き気を引き起こす可能性があります。

## 過度な飲酒による影響

長期・大量に飲酒することによる「発症」
アルコール依存症、生活習慣病、肝疾患、がんなど
飲酒後にトラブルが発生「行動面」
高所での作業による事故、けがや他人とのトラブル、火気を伴う器具類の扱いによる事故 など

## 生活習慣病のリスクを高める飲酒量

生活習慣病のリスクを高める飲酒量(1日あたりの平均純アルコール摂取量)は、男性では40g以上、女性では20g以上と示されています。飲酒による様々なリスクを理解した上で、純アルコールに着目しながら、自分に合った飲酒量を決めることが大切です。

種類	ビール	清酒	ワイン	ウイスキー	焼酎
アルコール度数	5度	15度	14度	43度	25度
純アルコール量 20g	缶ビール1本 (500ml)	1合 (180ml)	1/4本 (約180ml)	ダブル (60ml)	0.6合 (約110ml)

## お酒との付き合い方を見直してみよう

- 自らの飲酒状況などを把握する
- あらかじめ量を決めて飲酒する
- 飲酒前、飲酒中に食事をする
- 飲酒の合間に水を飲む
- 1週間のうち、飲まない日を設ける



水



(参考)厚生労働省「健康に配慮した飲酒に関するガイドライン」

## 飲酒チェックツール アルコールウォッチ

自分が飲んだお酒の種類を選ぶと、簡単に総飲酒量(純アルコール量)とお酒の分解にかかる時間が計測できます。

<https://izonsho.mhlw.go.jp/alcoholwacth/>

