

適量を知り、上手にお酒と付き合いおう

第3次健康都市いずみ21計画 アルコール

健康を守るための12の飲酒ルール

1. 飲酒は1日平均2ドリンク以下

※1ドリンク=10g(純アルコール量)換算 ※下表参照

2. 女性・高齢者は少なめに

3. 赤型体質の人も少なめに

※日本人の約半数はアルコール分解の遅い体質

4. たまに飲んでも大酒しない

5. 食事と一緒にゆっくりと

※空腹時やイッキに飲むとアルコールの血中濃度が急上昇

6. 寝酒は極力控えよう

※寝酒は睡眠を浅くする

7. 週に2日は休肝日

8. 服薬治療中はノーアルコール

9. 入浴・運動前はノーアルコール

10. 妊娠・授乳中はノーアルコール

※妊娠中は胎児に悪影響があり、授乳中は母乳に入り乳児の発達に障害を与える

11. 依存症者は生涯禁酒

12. 定期的に健診を



(参考)厚生労働省「e-ヘルスネット」飲酒ガイドライン/健康おおさか 21 アルコール健康読本

適度な飲酒量とは？

厚生労働省は、「1日平均純アルコールで約20g程度」を節度ある適度な飲酒としています。

1日の飲酒量の目安＝純アルコール20g分のお酒



ビール
500ml(中瓶・ロング缶1本)
アルコール度数5%



缶チューハイ
350ml(缶1本)
アルコール度数7%



日本酒
160ml(1合弱)
アルコール度数15%



ワイン
200ml(ワイングラス1.5杯)
アルコール度数12%



ウイスキー・ブランデー
60ml(シングル2杯/ダブル1杯)
アルコール度数43%

この量は目安です。下記の方は、これよりも少ない量を適量と考えると良いでしょう。

- お酒に弱い方
- 少量の飲酒で顔が赤くなってしまう方
- 女性 ●65歳以上の方

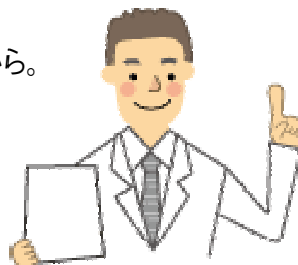
(参考)厚生労働省「健康日本21(アルコール)」/関西アルコール関連問題学会「あなたの飲酒大丈夫ですか？」

女性や65歳以上の方は半分！ = 10g程度！

女性の身体は男性よりもお酒に敏感！
女性ホルモンがアルコール分解を抑制しているから。

【飲酒リスク】

- 性周期の乱れや乳がんリスクが高くなる
- 男性より少ない量でアルコール性肝障害に、約半分の期間・量でアルコール依存症に…



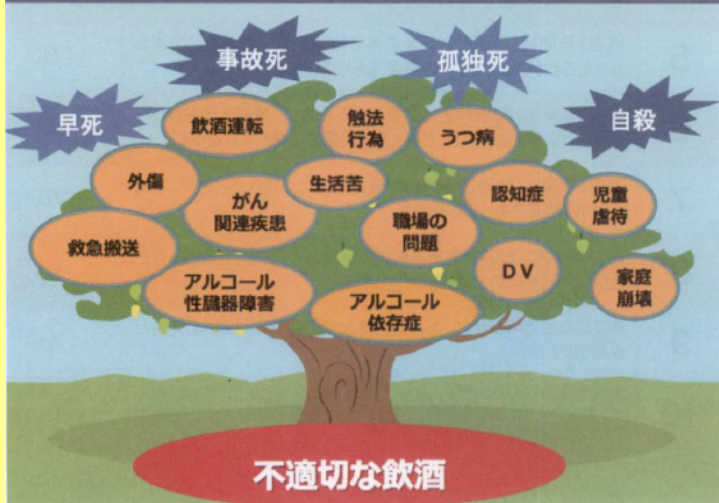
高齢者は歳とともにお酒に弱くなる！

【飲酒リスク】

- 短期間で依存症になりやすい
- 薬の効果が変わってしまう
- 転倒やうつ病の危険性が高まる
- 多量飲酒後の入浴・運動で不整脈・心停止の危険性あり

適量なら「百薬の長」、でも飲みすぎは赤信号！

「不適切な飲酒」から生じる問題



お酒の飲みすぎは、がんや消化器疾患、循環器疾患、アルコール依存症やうつ病、脳の委縮など、ほぼ**全身に悪影響**を及ぼします。また、多量飲酒は**身体やこころの病気を引き起こす**ばかりでなく、**家族関係や職業生活にも深刻な問題**を招くことがあります。



(参考)関西アルコール関連問題学会「あなたの飲酒大丈夫ですか？」

お酒を楽しむためには定期的な健診が大切！

アルコールは胃と小腸で体内に吸収され、主に肝臓で分解されます。そのため、お酒を飲みすぎると、肝臓に多くの負担がかかり、病気にかかりやすくなります。**定期的に健診を受け、肝機能の状態を知っておきましょう。**また、**赤型体質の習慣飲酒者は、食道や大腸のがん検診**を受けましょう。

γ (ガンマ) -GTP の数値をチェックしよう！

胆道から分泌され、肝臓の解毒作用に関わっている酵素。飲酒量が多い時や胆道系疾患の時に数値が上昇するため、肝機能の指標となっている。

男性 50 IU/L 以下、女性 30 IU/L 以下



アルコール性肝炎

肝硬変

**γ-GTP が上昇したら
飲酒習慣を
見直しましょう！**

(参考)厚生労働省「e-ヘルスネット」

こころの体温計 で アルコールチェック！

携帯電話やパソコンから簡単な質問に答えるだけで、飲酒習慣を簡単チェック！問題のレベルが表示され、結果に応じ地域の相談窓口等の情報も表示されます。チェックは、「■自らの飲酒を振り返る ■身近な家族を思いやって」の2つのモードから選べます。



★こころの体温計

携帯電話やパソコンから簡単な質問に答えるだけでこころの状態をチェックできるシステムです。

- 他にも、『自らのこころの状態を知る「本人モード」』
- 『赤ちゃんをお持ちのママ「赤ちゃんママモード」』
- 『ストレス対処タイプテスト』『楽観主義のすすめ』
- 『睡眠障害チェック』等のメニューがあります。



みんなで育てましょう
いずみ健康づくりの樹