

アルコールとの付き合い方

保健センターだより

令和5年度Vol. 12

(令和6年1月発行)

自ら取り組む、みんなで続ける

健康づくり～我孫子市～

1面:アルコールによる影響、適度な飲酒量について

2面:お酒と健康的に付き合うために、未成年・妊婦への影響

日本でアルコール飲料は、祝祭や会食など多くの場面で飲まれるなど、生活や文化の一部として親しまれています。しかし、身体の健康を考慮すると一般食品にはない特性があります。飲酒をする際は、適度な飲酒量を心がけましょう！

慢性的な飲酒による影響

身体への影響・・・肝硬変、脳卒中、がんなど






アルコールの依存性・・・精神的、身体的健康を損なう、社会への適応力低下

意識状態の変化・・・交通事故や急性アルコール中毒など

【適度な飲酒量】

1日平均純アルコールで約20g程度



お酒の種類					
	ビール (中瓶1本)	清酒 (1合)	ウイスキー・ブランデー (ダブル)	焼酎ロック (0.6合)	ワイン (1.5杯) 1杯120ml
純アルコール 約20gの目安	500ml	180ml	60ml	110ml	180ml
アルコール度数	5%	15%	43%	35%	12%

日本の男性を対象とした研究では、平均して2日に1回日本酒を1合程度飲む人の方が、全く飲まない人や、それ以上に飲む人に比べて死亡率が低いという研究結果があります。

1日当たりのアルコール量が増加するに従い死亡率が上昇することもわかっています。

※留意点

- ・女性は男性よりも少ない量が適当
- ・少量の飲酒で顔が赤くなるなどアルコール代謝能力が低い人は、少量が適当
- ・65歳以上の高齢者においては、より少量の飲酒が適当
- ・アルコール依存症の方に関しては、適切な支援のもと断酒が必要
- ・飲酒習慣のない人に対して、飲酒を推奨するものではありません

参考：厚生労働省ホームページ 「アルコール」

厚生労働省ホームページ



お酒を飲み過ぎない対処法

- まずは、お腹を食事で満たす
- ノンアルコール飲料を利用する
- イライラする時はお酒を飲まない
- 休肝日をもうける
- お酒を減らしたら健康になることを思い浮かべる
- ストレスをため込まないようにする
- お酒を飲みすぎてしまう相手と場所を避ける
- 家族や友人らと楽しく過ごす など



普段の生活に取り入れてみましょう！

アルコールが体から抜ける時間はどのくらい？

体からアルコールが抜ける時間には個人差がありますが、純アルコール 10g を含むアルコール飲料を摂取すると、分解するまでに2.5時間かかります。

例) 日本酒0.5合90ml【2.5時間】 ビール中瓶250ml【2.5時間】
日本酒1合180ml【5時間】 ビール中瓶500ml【5時間】
日本酒5合450ml【12.5時間】 ビール中瓶1250ml【12.5時間】

「一晩寝たから大丈夫」と思って運転していると、知らないうちに飲酒運転をしている可能性があります。お酒を飲む時は、飲酒量や飲酒時間を意識するようにしましょう！

～未成年者・妊産婦への影響～



未成年者

アルコールは、脳や体の発育途中にある未成年者においては大きいことがわかっています。このため、未成年者にはお祝いの席でもお酒を勧めないようにしましょう！

妊産婦

アルコールは胎盤を通過しやすく、妊娠中の習慣的な飲酒は流産や早産、さらに胎児の発育（特に脳）に悪影響を与えます。妊娠中、授乳中の飲酒はやめましょう。

参考：厚生労働省ホームページ アルコール
公益財団法人 母子衛生研究会 母子健康手帳 副読本