

2月は全国生活習慣病予防月間です！

全国生活習慣病予防月間 2025 テーマ「少酒」

～アルコールは少量をたしなみ、ほどほどに～



生活習慣病予防への意識向上と健康寿命の延伸を目的に、毎年2月を「全国生活習慣病予防月間」として啓発活動を行っています。今年のテーマは「少酒」です。自身のからだにやさしいお酒との付き合い方を考えてみませんか。



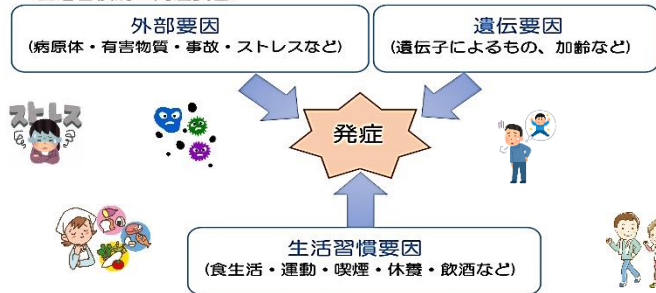
☆生活習慣病とは

生活習慣病とは、食生活や運動習慣、休養、喫煙、飲酒などの生活習慣が、発症や進行に関係している疾患群です。その多くは自覚症状がないまま進行することも多く、命に関わる病気に進展する可能性や後遺症によりQOL(生活の質)の低下につながる恐れがあります。生活習慣病の発症には、生活習慣の他、遺伝的な要因や外部からの刺激が影響しています。

＜生活習慣病の範囲＞

生活習慣	関連する疾病
食習慣	<ul style="list-style-type: none"> インスリン非依存糖尿病 脂質異常症(家族性を除く) 循環器病(先天性を除く) 大腸がん(家族性を除く)等 肥満 高尿酸血症 歯周病
運動習慣	<ul style="list-style-type: none"> インスリン非依存糖尿病 脂質異常症(家族性を除く) 肥満 高血圧症等
喫煙	<ul style="list-style-type: none"> 肺扁平上皮がん・慢性気管支炎・肺炎腫 循環器病(先天性を除く) 高血圧症等
飲酒	<ul style="list-style-type: none"> アルコール性肝疾患等

＜生活習慣病の発症要因＞



☆飲酒と生活習慣病

飲酒が引き起こす生活習慣病には、肝臓病、すい臓病、循環器疾患、糖尿病、がん等の様々な病気があります。飲酒による影響には個人差があり、その時の体調にも左右されますが、生活習慣病のリスクを高める純アルコール量は、1日あたり男性40g、女性20gで、一般的に適量はその半分と言われています。

＜飲酒による影響の個人差＞

(1) 年齢による個人差

高齢者は若い時より体内水分が減少しているため、加齢とともに酔いやすくなり、飲酒量が一定量を超えると、認知機能の低下や、骨量や筋肉の減少の危険性が高くなります。20歳代は、まだ脳の発達途中なので、多量飲酒により脳の機能が落ちるといったデータがある他、健康問題(高血圧等)のリスクが高まる可能性もあります。

(2) 性別の違いによる影響

女性は分解できるアルコール量が男性に比べ少ないことや、女性ホルモン等の働きにより、アルコールの影響を受けやすいことが知られています。そのため、女性は男性に比べて少ない量かつ短い期間でアルコール性肝硬変になる危険性がある等、身体への影響が大きく現れる可能性があります。

(3) 体質の違いによる影響

アルコールを分解する酵素の働きの強弱には個人差がありますが、これは遺伝子によるものと言われています。分解酵素の働きが弱い人は、飲酒時に顔が赤くなる、動悸や吐き気がする等(フラッシング反応)を起こす人の割合が高く、日本人では41%程度いると言われており、長期間飲酒することで口腔内のがんや食道がんなどのリスクが非常に高くなるという報告があります。

(4) 持病がある場合や服薬の影響

飲酒が持病に影響を及ぼす可能性がある場合がある場合や、服薬後に飲酒することで薬の効果が弱まったり、副作用が生じることがあるので注意が必要です。

＜純アルコール量の計算の仕方＞

お酒の量 (ml) × アルコール濃度(度数/100) × アルコールの比重 (0.8) = 純アルコール量(g)

*ビール500ml(5%)の場合⇒500ml×0.05×0.8=20g

純アルコール量20gのめやす

ビール・発泡酒(5%) ロング缶または中瓶 500ml	日本酒(15%) 1合弱 164ml	ワイン(12%) 小グラス2杯 200ml	焼酎(25度) 小コップ半分程度 100ml	ウイスキー(40%) ダブル1杯 60ml	チューハイ(7%) 普通缶 350ml
-----------------------------------	--------------------------	-----------------------------	------------------------------	-----------------------------	---------------------------



計算してみましょう
あなたのいつもの飲酒量は?
純アルコール量()g

＜我が国における疾病別の発症リスクと1日あたり飲酒量(純アルコール量)＞

疾病名	飲酒量(純アルコール量(g))	
	男性	女性
1 脳卒中(出血性)	150g/週 (20g/日)	少量でも
2 脳卒中(脳梗塞)	300g/週 (40g/日)	75g/週 (11g/日)
3 虚血性心疾患・心筋梗塞	研究中	研究中
4 高血圧	少量でも	少量でも
5 胃がん	少量でも	150g/週 (20g/日)
6 肺がん(喫煙者)	300g/週 (40g/日)	データなし
7 肺がん(非喫煙者)	関連なし	データなし
8 大腸がん	150g/週 (20g/日)	150g/週 (20g/日)
9 食道がん	少量でも	データなし
10 肝がん	450g/週 (60g/日)	150g/週 (20g/日)
11 前立腺がん(進行がん)	150g/週 (20g/日)	データなし
12 乳がん	データなし	100g/週 (14g/日)

出典：厚生労働省「健康に配慮した飲酒に関するガイドライン」

参考：厚生労働省HP、e-ヘルスネット

厚生労働省「健康に配慮した飲酒に関するガイドライン」

健康支援係

電話：011-231-4111(内線：35-380)