

### ～あなたは大丈夫?お酒との付き合い方～

お酒は昔から日本の伝統や文化と深く結びつき親しまれている一方で、不適切な飲酒は健康障害につながる事が知られています。飲酒による健康障害のリスクを理解し、自身の健康に配慮した飲酒を心がけましょう。

#### ○飲酒による身体等への影響

アルコールは血液を通じて全身を巡り、全身の臓器に影響を与えるため、様々な臓器に影響を及ぼす可能性があります。飲酒による影響には以下のような要因による個人差がある他、飲酒時の体調等にも左右されます。

##### <アルコールの影響を受ける主な要因>

###### ●年齢の違い

- 年齢が高くなると、体内の水分量が減少し、若い頃と同量のアルコールで影響が強くなります。飲酒による転倒・骨折、筋肉の減少、認知機能の低下等の危険性が高まります。
- 20歳代は脳の発達途上で、多量飲酒により脳の機能が低下するとのデータがある他、健康問題のリスクが高くなります。

###### ●性別の違い

- 女性は、一般的に男性より体内水分量が少なく、分解できるアルコール量も少ないことや、エストロゲン(女性ホルモン)の働き等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時間で肝硬変やアルコール依存症などの心身への影響が現れる可能性があります。
- ※女性のお酒の適量は男性の半分で

###### ●体質の違い

- アルコールを分解する体内の分解酵素の働きの強弱等が個人によって大きく異なります。分解酵素の働きが弱い場合は、飲酒により顔が赤くなる、動悸、吐き気等(フラッシング反応)を引き起こす場合があります。
- ※アルコールの分解酵素の働きの強弱は、遺伝子の働きによるものと言われており、日本人ではフラッシング反応を起こす人が41%程度いるといわれています。

##### <我が国における疾病別の発症リスクと飲酒量(純アルコール量)>

個人が疾患などの発症リスクに着目して、健康に配慮することが大切です。研究結果に基づく疾病毎の発症リスクが上がる飲酒量(純アルコール量)は、以下の表に示したものが参考となります。なお、飲酒による疾患への影響については個人差があります。

疾病名	飲酒量(純アルコール量(g))	
	男性(参考)	女性(参考)
1 脳卒中(出血性)	150g/週(20g/日)	0g<
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	※	※
4 高血圧	0g<	0g<
5 胃がん	0g<	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	0g<	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)

注: 「0g<」は少しでも飲酒するとリスクが上がると考えられるもの

- 「※」は現在研究中のもの
- 「関連なし」は飲酒量(純アルコール量)とは関連がないと考えられるもの
- 「データなし」は飲酒量(純アルコール量)と関連する研究データがないもの

#### ○健康に配慮した飲酒の仕方

##### (1) 自らの飲酒状況を把握する

飲酒チェックツール\*1等を活用し、お酒に含まれる純アルコール量(g)を認識し、自身のアルコール摂取量を把握しましょう。単にお酒の量(ml)だけでなく、お酒に含まれている純アルコール量(g)について着目することが大切です。

##### (2) あらかじめ量を決めて飲酒する

自ら飲む量を定めることで、過度な飲酒を避けるなど飲酒行動の改善につながると言われています。

##### (3) 飲酒前や飲酒中に食事をとる

食べることで血中のアルコール濃度を上がりにくくし、酔いにくくする効果があります。

##### (4) 飲酒の合間に水分補給をする

水分摂取することで、アルコールをゆっくり分解・吸収することができます。(水、炭酸水、ノンアルコール飲料など)

##### (5) 一週間のうち、飲酒しない日をつくる

一週間の純アルコール摂取量を減らすために、定期的に飲酒しない日を作りましょう。



参考: 厚労省「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)

##### \*1 飲酒チェックツール

##### 「アルコールウォッチ」

飲んだお酒を選ぶと、純アルコール量とアルコールの分解にかかる時間がチェックできます。

\*純アルコール量の計算式

摂取量(ml) × アルコール濃度(度数/100) × 0.8(アルコールの比重)

<例>ビール500ml(5%)の場合の純アルコール量  
500(ml) × 0.05 × 0.8 = 20(g)



#### ○避けるべき飲酒行動

##### (1) 一時多量飲酒(特に短時間での多量飲酒)

一回の飲酒機会に純アルコール摂取量 60g 以上は避ける。

##### (2) 他人への飲酒の強要

飲酒は様々なリスクを伴う可能性があり無理に勧めない。

##### (3) 不安や不眠を解消するための飲酒

不安解消のための飲酒で依存症となる危険性や、飲酒により睡眠が浅くなることで睡眠リズムが乱れる危険性があります。

##### (4) 病気療養中の飲酒や服薬後の飲酒

病気療養中の飲酒で免疫力がより低下し、感染症に罹患しやすくなる等の可能性があります。また、服薬後の飲酒は、薬の効果が弱くなったり、副作用が生じる場合があります。

##### (5) 飲酒中や飲酒後の運動や入浴

飲酒により血圧の変動が強まることで、心筋梗塞等を引き起こす可能性や転倒等のリスクが生じます。