

アルコールと健康

～お酒と上手に付き合きましょう～

平成27年9月1日発行

健康づくり課

☎229-3310 FAX 229-3287

アルコールが体に与える影響

お酒は、ストレスや緊張を和らげるなど上手に飲めば効用がある半面、飲みすぎると健康を害する危険性もあります。体の中に取り込まれたアルコールは、ほとんどが肝臓で分解・処理されますが、大量に飲酒すると、それだけ肝臓に負担がかかることとなります。また、アルコールには脳の働きを抑える作用があります。飲酒すると陽気に

なったり気分が良くなったりするのは、血液中のアルコールが脳に届き、脳をまひさせているからです。大量飲酒を続けると血液中のアルコールの濃度が高くなり、脳の一部からやがて脳全体に作用が広がり、最悪の場合、呼吸困難等に陥ることもあります。適正飲酒量を守り、楽しくお酒と付き合しましょう。





節度ある適正飲酒量

「お酒はほどほどに」という言葉をよく耳にしますが、ほどほどの飲酒量とはどのくらいの量でしょうか。厚生労働省は「健康日本21」という健

康指針の中で「節度ある適度な飲酒量」（下表参照）と表現しています。

- 未成年者の飲酒は法律で禁止されています。
- 妊娠中の人は飲酒するべきではありません。

1日の目安量

ビール(5%)	日本酒(15%)	ワイン(12%)	缶チューハイ(7%)
 中瓶1本 (500ml)	 1合 (180ml)	 1.5杯 (180ml)	 1缶 (350ml)

- 1日の飲酒量は純アルコール20g程度まで
- 適量はいずれか1種類
- 女性・高齢者は半分量が目安

お酒と上手に付き合うために

楽しみながら飲む

ゆったりした気分で楽しく飲めば、心も体もリラックスしてストレス解消に



自分のペースでゆっくりと

アルコールの分解速度には個人差があります



食べながら飲む

主食・主菜・副菜をバランスよく食べながら飲みましょう



強いお酒は水割りやお湯割りで

アルコール度数の高いお酒は、薄めて飲むと、体への負担を軽減できます



週に2日は飲まない日を

肝臓への負担を軽減するために、休肝日を作りましょう



終わりの時間を決めておく

1日の適正飲酒量のアルコール分解には6～9時間かかります



一度に多くの種類を飲まない



薬といっしょには飲まない



肝臓の検査を受ける

肝臓は「沈黙の臓器」といわれ、症状が現れにくいので、定期的に検査を受けましょう

