

アルコールと健康

～未来の自分のために健康づくりを!～

平成29年11月1日発行

健康づくり課

☎229-3310 FAX 229-3287

お酒は、適量を上手に飲めばストレスや緊張を和らげるなどの効用がある反面、飲みすぎると健康を害する危険性もあります。

世界保健機関(WHO)は、「お酒は60種類を超

える病気の原因であり、200種類以上の病気に関連している」と指摘しています。

★未成年者の飲酒は法律で禁止されています。

★妊娠中や授乳中の方は、飲酒を控えましょう。

お酒と上手に付き合ひましょう

お酒と上手に付き合うためには、「飲む量」「飲み方」「飲むタイミング」がポイントです。

飲む量

1日の適正飲酒量(純アルコール約20g程度)

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)

●適量はいずれか1種類

●女性・高齢者は半分量が目安

※飲酒習慣のない人に対してこの量の飲酒を推奨するものではありません

飲み方

- 胃腸の粘膜を保護しアルコール吸収を抑えるためにも、食事をしながらゆっくり時間をかけて飲む。
- つらさを紛らわすための飲酒をせず、楽しんで飲む。



飲むタイミング

- あらかじめ飲み始めや飲み終わりの時間を決めておく。
- 週2日は休肝日をもうける。

※お酒を飲まない日をつくることでアルコール依存症になるリスクを軽減させます。



飲酒量と体の変化

お酒は「脳を働かないようにする」作用があります。飲み始めは陽気でも、飲む量が増えるにつれて脳への影響が大きくなり、感情を抑えることや歩行が困難になることがあります。さらには、呼吸ができなくなり命の危険を伴うこともあります。

少量飲酒すると…



多量飲酒すると…



いきなり多量飲酒すると…

