

# アルコールと健康

～適度な飲酒を心がけましょう～

令和4年11月1日発行

健康づくり課

☎229-3310 FAX 229-3346

新型コロナウイルス感染症対策により、外出して飲む機会が少なくなり、自宅でいつもより早い時間から飲み始めたり、濃いお酒を好んで飲むようになったりしていませんか。お酒は適量であれば、ス

トレスや緊張を和らげる効果もありますが、適量を超えた飲酒は、からだやこころにさまざまな影響を及ぼします。お酒を飲む人は、健康を守るためのお酒との付き合い方を知っておきましょう。

## 始めよう！健康を守るためのお酒との付き合い方

### 適量を知ろう

厚生労働省が推進する国民健康づくり運動「健康日本21」によると、節度ある適度な飲酒として、1日の飲酒量は純アルコールにして男性は約20g程度、女性はその約半分程度、さらに高齢者は女性より少量とされています。

#### 1日の適正飲酒量(純アルコール約20gを含む量)

ビール (5%)	日本酒 (15%)	ワイン (12%)	缶チューハイ (7%)
-------------	--------------	--------------	----------------



※適量はいずれか1種類です。  
 ※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。  
 ※厚生労働省e-ヘルスネット「飲酒のガイドライン」より一部抜粋

### 無理な飲酒はNG

少量の飲酒ですぐに顔が赤くなる人は、アルコール分解の働きが弱い体質です。急性アルコール中毒やさまざまな臓器障害を起こしやすいため、注意が必要です。



### 多量飲酒の体への影響

長期間にわたって、多量飲酒(上記の適度な飲酒量の約3倍の純アルコール60g以上)を続けると、内臓にさまざまな悪影響を及ぼします。例えば、肝臓、膵臓などの消化管の障害や心臓の病

気、高血圧などの生活習慣病、がん、認知症、虫歯や歯周病などの歯科疾患のリスクを高めます。さらに、アルコール依存症やうつ病になるリスクも高まります。



### コロナ禍における飲酒

オンライン飲み会が普及し、終電や帰宅時間を気にせず飲む機会が増えることで、今までよりも長時間飲む、アルコール度数の高いお酒を過剰に飲む人が増えています。

このような傾向があると感じたら、飲酒日記をつけるなどして飲む量や飲み方を見直す機会が必要です。



### 20歳未満の人はお酒を飲んではいけません

成人年齢は18歳に引き下げられましたが、20歳未満の人の飲酒は「20歳未満の者の飲酒の禁止に関する法律」で禁止されています。周囲の大人が責任を持って20歳未満の人の飲酒を防ぎましょう。



## 不調の原因がアルコールだと 気付かないことも

適量のお酒でも習慣的にお酒を飲んでいることが原因で、疲労感や集中力の低下など体の不調が現れることがあります。こういった症状がみられる時には、休肝日を設けるなどし、飲む量や飲み方を見直してみましょう。



## たまに飲んでも大酒しない

飲む頻度が少なくても一度に大量に飲むと、体を痛めたり依存を進行させたりします。お酒を飲む時には適量を意識しましょう。



## 妊娠中や授乳をしている人は お酒を飲んではいけません

妊娠中にお酒を飲むと、胎盤を通じておなかの赤ちゃんもお酒を飲んだことになり、場合によっては「胎児性アルコール症候群(FAS)」を引き起こします。FASには、知能障害、発達障害などの症状が見られます。

授乳期間中の飲酒も母乳を通して赤ちゃんにお酒を飲ませていることとなります。妊娠中や授乳期間中の安全な飲酒はありません。大切な将来のために、絶対にお酒を飲まないようにしましょう。



## お酒との付き合い方に困っている人の相談機関

お酒が切れると寝汗、微熱、悪寒、下痢、不眠などの症状が現れる場合はアルコール依存症の前兆です。

本人や家族だけで解決しようとせずに、相談機関へ相談しましょう。



### 相談機関

	機 関	内容など	受付時間・電話番号など
相談・ 情報案内	三重県こころの健康センター (桜橋三丁目)	依存症専門面接・電話相談	面接相談…予約制 電話相談…水曜日13時～16時(祝・休日、年末年始を除く) ☎253-7826
	津保健所 (桜橋三丁目)	こころの病気や悩み相談	月～金曜日8時30分～17時(祝・休日、年末年始を除く) ☎223-5057
	市健康づくり課	健康に関すること、こころの健康に関する事など	月～金曜日8時30分～17時15分(祝・休日、年末年始を除く) ☎229-3310
	NPO法人 三重ダルク (栄町三丁目)	アルコール・薬物・ギャンブル問題の相談、回復支援のためのグループミーティングおよび各種セラピー	毎日9時30分～18時 ☎222-7509
	NPO法人ASK (アルコール薬物問題全国市民協会) (東京都中央区)	治療相談先・自助グループなどの情報案内	月～金曜日10時～18時(祝・休日、年末年始を除く) ☎03-3249-2552 NPO法人ASKホームページに相談先一覧あり
自助 グループ	AA(アルコールリクス・アノニマス) 中部北陸セントラルオフィス(CHCO) (愛知県名古屋市)	アルコール依存症からの回復を目指す人たちのグループ (対象: 当事者、家族)	月・水・金曜日12時～17時(祝・休日、年末年始を除く) ☎052-915-1602
	公益社団法人 三重断酒新生会事務局 (四日市)	本人と家族の会 (対象: 当事者、家族)	☎059-397-3572 ※時間帯によっては対応できないこともあります。
医療機関	三重県立こころの医療センター (城山一丁目)		外来診療日時…月～金曜日8時30分～17時15分 初診受付時間…9時～13時 初診外来予約専用電話…☎253-3120
	国立病院機構 榊原病院 (榊原町)		外来診療日時…月～金曜日8時30分～17時15分 (祝・休日、年末年始を除く) ☎252-0211