

# アルコールと健康

～知っておきたいお酒のこと～

令和6年11月1日発行

健康づくり課

☎229-3310 FAX229-3346

アルコールは少量であれば気持ちをリラックスさせたり、会話を増やしたりする効果がありますが、過度な飲酒は健康だけでなく、トラブルや事故など、さまざまな影響を及ぼします。一人一人がアルコールのリスクを理解し、自分に合った飲酒量を決め、健康に配慮した飲酒を心がけましょう。





## お酒に含まれる純アルコール量を知ろう

厚生労働省が推進する国民健康づくり運動「健康日本21(第三次)」では、「生活習慣病のリスクを高める量(1日あたりの純アルコール摂取量が男性40g以上、女性20g以上)を飲酒している者の減少」を目標としています。

お酒の摂取量(ml)だけでなく、純アルコール量(g)を把握することで、自身の健康管理に活用できます。なお、お酒に含まれる純アルコール量は、下の計算式で算出できます。

$$\text{純アルコール量(g)} = \text{摂取量(ml)} \times \text{アルコール濃度(度数/100)} \times 0.8$$

計算例：ビール中瓶1本に含まれる純アルコール量  $500(\text{ml}) \times 5(\%) \div 100 \times 0.8 = 20\text{g}$

ビール(5%)	日本酒(15%)	ワイン(12%)	チューハイ(7%)
 中瓶1本 (500ml)	 1合 (180ml)	 1杯 (120ml)	 1缶 (350ml)
純アルコール量 20g	純アルコール量 22g	純アルコール量 12g	純アルコール量 20g

出典：厚生労働省 e-ヘルスネット「飲酒量の単位」、健康に配慮した飲酒に関するガイドライン

## お酒の影響を受けやすい3つの要因

### 年齢

高齢者は体内の水分量の減少などで、若い頃と同じ飲酒量でもアルコールの影響が強くなり、転倒や骨折、筋肉量の減少の危険性が高まります。

### 性別

一般的に、女性は男性と比べて体内の水分量が少なく、分解できるアルコール量も少ないため、お酒の影響を受けやすいといわれています。

### 体質

アルコールを分解する体内の酵素の働きが弱い人は、飲酒によって、顔が赤くなったり、動悸や吐き気を引き起こしたりする可能性があります。

## 自分で気を付けたい飲酒のこと

### お酒との付き合い方を見直してみよう

- 自分の飲酒状況などを把握する
- あらかじめ量を決めて飲酒する
- 飲酒前、飲酒中に食事を取る
- 飲酒の合間に水を飲む
- 休肝日を設ける



### 3分で出来る！飲酒量チェックツール

スナッピー パンダ  
SNAPPY-PANDA

自分が飲んだお酒の種類と量を選ぶと、総飲酒量とお酒の分解にかかる時間が計測できます。



出典：厚生労働科学研究(2013～2015年)「WHO世界戦略を踏まえたアルコールの有害使用対策に関する総合的研究」

## みんなで気を付けたい飲酒のこと

### 20歳未満の飲酒は法律で禁止されています

若い頃からの飲酒は、脳の発育に影響を及ぼし、依存症になる危険性も高まります。周囲の大人が責任をもって、20歳未満の人の飲酒を防ぎましょう。



### 不安や不眠を解消するための飲酒はやめましょう

不安を解消するために飲酒を続けると、依存症になる危険性を高めたり、飲酒によって眠りが浅くなり睡眠リズムを乱す等の支障を来したりすることがあります。



### 他人への飲酒の強要はやめましょう

飲酒はさまざまなリスクを伴うものであり、他人に無理な飲酒を勧めることは避けるべきです。飲酒を契機とした暴力や暴言・ハラメントなどにつながらないように配慮しましょう。



### 妊娠中・授乳中の飲酒は避けましょう

妊娠中にお酒を飲むと、おなかの赤ちゃんに知能障害や発達障害がみられる「胎児性アルコール症候群」を引き起こす危険性があります。家庭内など周囲の理解や配慮が必要です。



## お酒との付き合い方に困っている人の相談機関

アルコール依存症になると、お酒が切れた後にイライラしたり、不眠や頭痛、吐き気、下痢、手の震え、発汗、動悸などの症状が出たりします。これらの症状がある場合、できるだけ早く専門家などに相談することが大切です。本人や家族だけで解決しようとせず、専門機関に相談をしましょう。



	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15分(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・ギャンブル依存の相談、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～17時 ☎222-7510
	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があります。
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(祝・休日、年末年始を除く) ☎235-2125
	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