



## 気を付けたいお酒の飲み方

### お酒の適量はどのくらい？

身体に悪影響を及ぼしにくい節度ある飲酒量は、**純アルコールで1日20g程度、女性ではその半分**

お酒の種類	ビール	ワイン	日本酒	焼酎	ウイスキー
純アルコール 約20gの量	500ml (ロング缶1本)	200ml (グラス2杯)	180ml (1合)	100ml (カップ半分)	60ml (ダブル1杯)
アルコール度数	5%	12%	15%	25%	40%
糖質量	15~20g	3~4g	8g	0g	0g
プリン体(mg)	4.4~6.9	0.4	1.2	0.03	0.1

## あなたは大丈夫？

アルコール依存症(alcohol dependence syndrome)のICD-10診断ガイドライン

### アルコールに依存していないかチェックしてみよう！

- 飲酒したいという強い欲望あるいは強迫感がある
- 飲酒の開始や終了、あるいは飲酒量に関して行動をコントロールすることが困難である
- お酒の飲む量を減らしたり、やめたりすると、手が震える、汗をかく、眠れない、不安になるなどの症状がでたことがある。(禁酒時の離脱症状)
- 飲酒を続けることでお酒に強くなった、あるいは高揚感を得るのに必要なお酒の量が増えた。
- 飲酒のために仕事や付き合い、趣味スポーツなどの大切なことをあきらめたり大幅に減らしたりした。
- お酒の飲みすぎによる身体や心の病気がありながら、またそれがお酒の飲みすぎのせいだと知りながら、それでもお酒を飲み続けた。

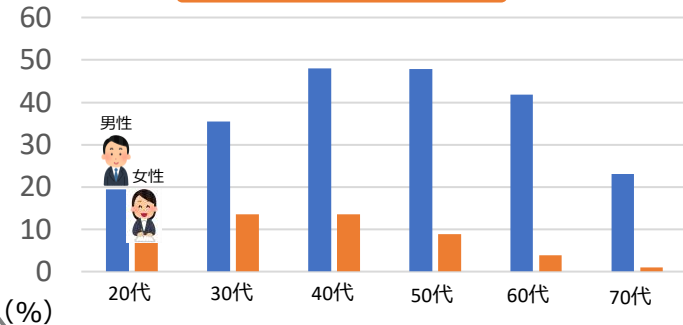
アルコール依存は専門医による診断が必要ですが、過去1年間に以上の項目のうち3項目以上が同時に1ヶ月以上続いたか、または繰り返し出現した場合はアルコール依存症と診断されます。

40代、50代になると男性の約半数の人が週三日以上で1合以上飲んでいるんですね。



健康診断でも血圧や血液検査で引っかかる年代だから飲酒はほどほどにしてほしいな。

### みんなどのくらい飲んでいるの？



あなた！またこんなに飲んで！

じゃんじゃん持ってきてよ～

週3日以上で清酒に換算し1日1合以上飲酒習慣者としての者

出典：平成17年国民健康・栄養調査

### 12の飲酒のルール

- 飲酒は1日平均2ドリンク以下
- 女性・高齢者は少なめに
- 赤色体質も少なめに
- たまに飲んでも大酒しない
- 食事と一緒にゆっくりと
- 寝酒は極力控えよう
- 週に2日は休肝日
- 薬の治療中は飲酒をしない
- 入浴後・運動後 仕事前は飲酒をしない
- 依存症は生涯断酒
- 妊娠・授乳中は飲酒をしない
- 定期的な健診を

女性は飲酒をすると男性よりも血中アルコール濃度が高くなりやすいので、体へのダメージも大きいんだよ。控えめにしてね！

飲むと顔が赤くなる人は、体質的にアルコール分解が遅かったり、うまく分解できない人も多い。自分の体調や体質と相談が必要じゃよ。



### アルコールの分解時間

個人差はありますが**1時間に分解できる量**は

男性



9g

女性



6.5g



つまり500mlのビール1缶をのむと、最低でも男性は約2時間強、女性は3時間の時間がかかるんだ

結構時間がかかるんですね。



厚生労働省（飲酒のガイドライン）

### 寝酒は睡眠の質を低下させます

はじめは、たとえ寝つきがよく感じても、アルコールは代謝されてアセトアルデヒドになるときに覚醒作用をもたらすため、途中で目が覚めやすく、利尿作用もあいまって睡眠が分断されてしまいます。

アルコールには眠りの後半の睡眠を浅くする作用もあるので、睡眠は量質ともに悪化していきます。



### 多量飲酒者ではありませんか？

多量飲酒とは1日に平均純アルコール量で60g（ビール1缶3本）を超えて飲むことを指します。

多量飲酒は、健康問題を含めたアルコール関連問題の発生リスクが高まります。



### 肝臓はアルコールの影響を受けやすい臓器です

もう無理～



アルコールの約90%は肝臓で分解されます。お酒を飲みすぎると、肝臓が傷んで脂肪を運び出せなくなります。さらに、肝臓の外で脂肪の産生が増え、それが肝臓に流入することも重なって、脂肪肝になってしまいます。初期の場合はお酒をやめればもとに戻りますが、進行して肝硬変になると残念ながら断酒しても元の健康な肝臓には戻りません。肝臓はなかなか症状が出ない臓器なので、気付いたときには、かなり進行してしまっている可能性があります。

### 身体に優しいお酒の飲み方をしよう

#### 毎日続けて飲酒しない

肝臓を休ませるためにも、飲酒しない「休肝日」を設けましょう。休肝日を連続でとると、なお良いでしょう。



#### お酒は、酔っぱらうまで飲まない

「お酒を飲む＝酔うまで飲む」ではありません。身体に大きな影響を与えずにお酒を楽しむには、ほろ酔いにとどめることが賢明です。



#### お酒といっしょに、水もしっかり飲む

水分をとらずに飲酒すると、血中アルコール濃度がすぐに高くなり、ほろ酔いを通りこしてしまいます。また、お酒は水分だと思いがちですが、アルコールの利尿作用により、とった水分量よりも排出される量が多く、お酒だけではかえって脱水になります。



大豆製品(枝豆・冷奴など)、刺身、焼魚、サラダ、酢の物、海藻類、野菜の煮物、和え物、豚肉、レバーなど(タンパク質・ビタミンの多いもの)



唐揚げ、フライドポテト、ポテトサラダ、お新香など



お酒は高エネルギーのものが多いから、おつまみは脂質・食塩が控えめのものを。エネルギーの取りすぎに注意が必要だね！

お酒を減らせば... 体重も減り、肝機能が改善、血圧や尿酸値も下がり、いいことづくめじゃよ！



節度ある飲酒をめざそう！週に2日連続の休肝日をつくろう！

