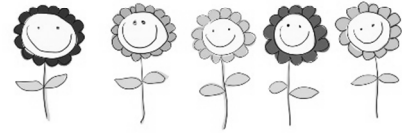


保健師・栄養士からの

へるす さぼーと No.150



◆飲み過ぎはがんなどの危険性を高める

過度な飲酒が続くと食道がんや大腸がんの危険性が高まることが知られています。また、適度な飲酒は気分を高揚させる効果がありますが、飲み過ぎは抑うつ状態につながります。抑うつを解消しようとしてお酒を飲み、そのことによつて再び抑うつ状態が起こってしまうという悪循環に陥り、精神的な影響も深刻です。

◆節度ある適度な飲酒量とは

厚生労働省が定める「節度ある適度な飲酒」は、1日純アルコール量女性10g、男性20gです。なお、20歳未満や妊娠中、授乳している方は飲酒を避けましょう。

【純アルコール量の求め方】

飲酒量(ml)×アルコール度数(%)÷100×0.8

〈例〉

ビール500(ml)×アルコール度数5(%)÷100×0.8=20g

◆飲酒によるリスクを避けよう
アルコールが原因で健康を損なう人は全世界で2億8千万人を上回るといわれています。コロナ禍で飲酒に関する相談が増えていきます。コロナ禍で不安を感じたり、家で飲んでいるために歯止めが利きにくくなっているという側面もあります。また、日本では諸外国に比べてアルコールに寛容な風土があるため、飲酒による問題の発見が遅い傾向があります。
「アルコール依存症は病気である」という認識も低く、治療を始めない人が多い現状です。

節度ある飲酒量（各1日当たり）

種類	アルコール度	男性	女性
ビール	5%	500ml	250ml
チューハイ	7%	350ml	175ml
ワイン	12%	200ml	100ml
日本酒	15%	180ml	90ml
焼酎	25%	100ml	50ml
ウイスキー	40%	60ml	30ml

◆度数が高くアルコール量が多いお酒は飲み過ぎに注意

口当たりがよく、飲みやすいお酒は気が付かないうちに飲み過ぎしてしまう危険があります。

特にアルコール度数が7〜9%以上と通常よりも高い、一般に「ストロング系」や「濃いめ」と表示されているものは1缶350ml当たり20g以上の純アルコールを含んでいるものがあります。表示にも気を付けて飲むようにしましょう。

◆家で飲み過ぎないようにするポイント

・度数を確認

お酒を購入するときはアルコール度数の表示を確認するようにし

ましょう。アルコール度数の高いものは量に気を付けるようにしましょう。

・少ない量で楽しみましょう

ゆっくり時間をかけて飲んだり、先にノンアルコール飲料を飲むなどして量を減らす工夫をしましょう。女性は男性よりもアルコールの影響を受けやすいため、飲酒の目安量は男性の半量にしましょう。

・リラックス出来ることを見つける

運動や読書、料理などお酒を飲まなくてもリラックスできる方法を見つけて実践してみましょう。

◆早めに問題に気づき、相談を

「泥酔するまでやめられない」「一日中お酒のことを考えている」などの場合はアルコール依存症が疑われます。早めにかかりつけ医やアルコール依存症の専門外来を受診し、自分の意志で治療を始めましょう。

〈健康福祉課保健グループ〉

