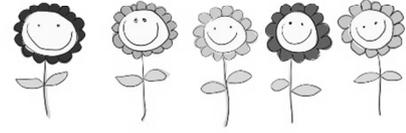


保健師・栄養士からの

へるす さぽーと No.164



◆お酒によるさまざまなリスク

世界保健機構（WHO）では、毎年アルコールの飲み過ぎにより全世界で230万人（全死亡の3.8%）の人が亡くなり、深刻な問題であると認識しています。そのため、2010年からアルコールの飲み過ぎによる問題を減らす取り組みをしています。日本では、年間約3万5千人（全死亡の3.1%）の方がアルコールが原因で亡くなっていると推計されています。厚生労働省では、生活習慣病の危険を高めるようなお酒の飲み方を減らすことと、未成年と妊婦の飲酒をなくすことを目

標にあげています。

アルコールに関連する障害とは狭い意味ではアルコール依存症など精神疾患をさしますが、広い意味ではアルコールによる身体的、精神的、社会的障害の総称です。健康への影響ではがん、肝疾患、逆流性食道炎、潰瘍、膵炎、糖尿病、高血圧、脳血管疾患等との関連が明らかになっています。

その他の問題として、飲酒運転、事故、家庭問題、職場や学校での問題、犯罪との関係などがあります。多くの深刻な問題と関連があります。これらの社会的コストはとも大きく、年間4兆1千億円以上と推計されています。

◆適切な量を知っておきましょう

それではどのくらいの飲酒量であればよいのでしょうか。

一般的な成人男性の場合、厚生労働省が定める「節度ある適度な飲酒」の量は1日当たり純アルコール20g以下とされています。計算の仕方は次のとおりです。

$$\text{アルコール飲料の量 (ml)} \times \text{アルコール度数 (\%)} \times \text{アルコールの比重 (0.8)} \parallel \text{アルコールの重さ (g)}$$

(例) ビール500ml × アルコール度数5% (0.05) × アルコールの比重0.8 ∥ アルコールの重さ20g

お酒の種類	お酒の量	純アルコール量
ビール (5%)	1 缶 (500ml)	20 g
	1 缶 (350ml)	14 g
焼酎 (25%)	1 合 (180ml)	36 g
チューハイ (7%)	1 缶 (350ml)	20 g
	1 缶 (350ml)	25 g
日本酒 (15%)	1 合 (180ml)	22 g
ワイン (12%)	グラス	12 g
	1 杯 (120ml)	

女性は、男性に比べてアルコールの分解スピードが遅いことや、肝障害などを引き起こしやすいことから1日当たり10g以下とされています。また、高齢者や飲酒後に顔の赤くなる人は、健康への影響がより強く出やすいので、これより少ない量をお勧めします。

◆お酒と上手に付き合うために

公益社団法人アルコール健康医学協会が提唱している適正飲酒の10か条があります。

1. 談笑し楽しく飲むのが基本です
 2. 食べながら適量範囲でゆっくりと
 3. 強い酒薄めて飲むのがオススメです
 4. つくろうよ週に2日は休肝日
 5. やめようよきりなく長い飲み続け
 6. 許さない他人への無理強い・イッキ飲み
 7. アルコール薬と一緒に危険です
 8. 飲まないで妊娠中と授乳期は
 9. 飲酒後の運動・入浴要注意
 10. 肝臓など定期検査を忘れずに
- しない・させない・許さない！
20歳未満飲酒・飲酒運転

年末年始、適度な飲酒を守り、健康的にお過ごしください。

健康福祉課 保健グループ