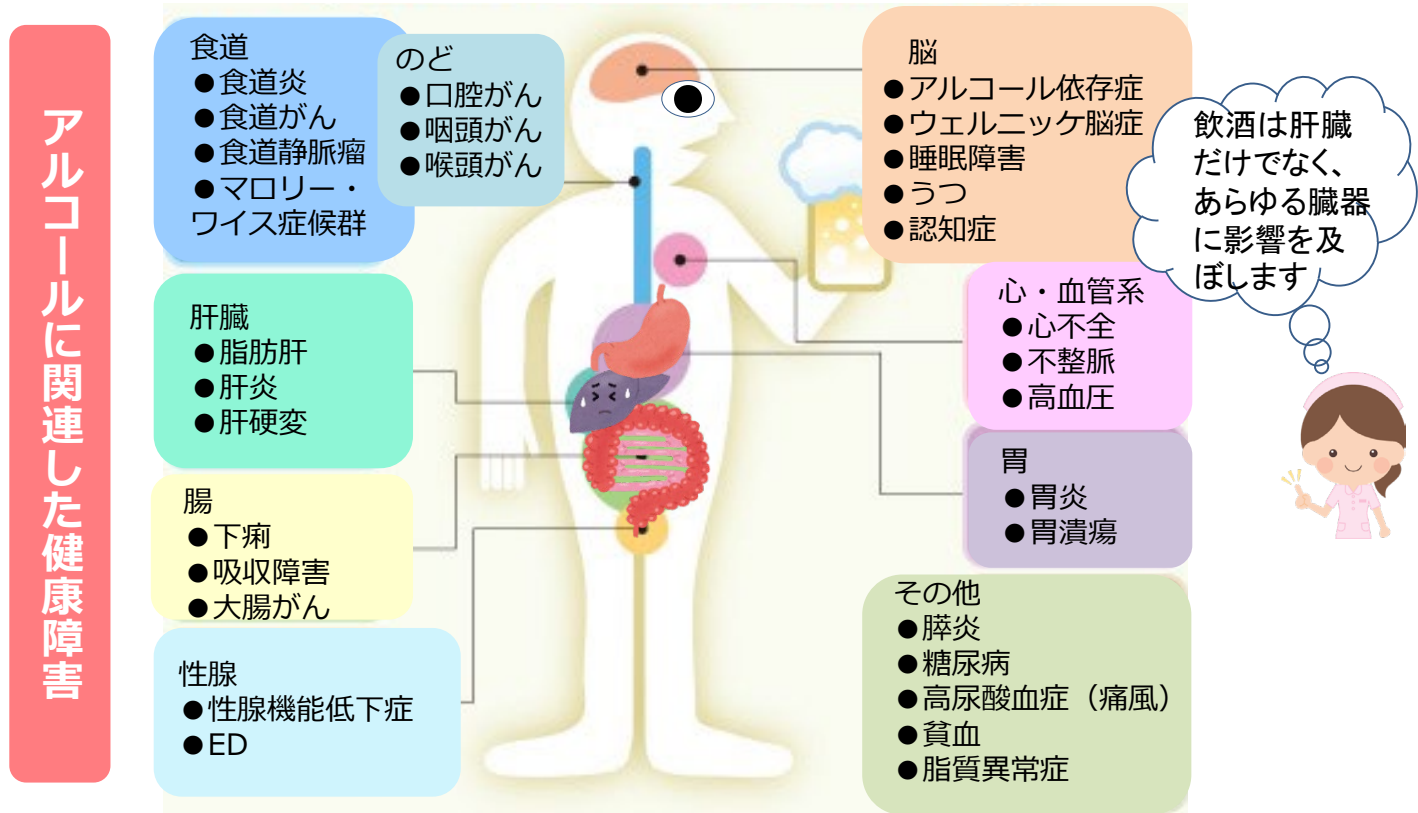


# アルコールと上手に付き合おう

お酒はコミュニケーションを円滑にしたり、ストレス発散や楽しみの1つです。しかし、過度の飲酒を続けると体に様々な影響を及ぼします。



## 🍷 リスクを高める飲酒量

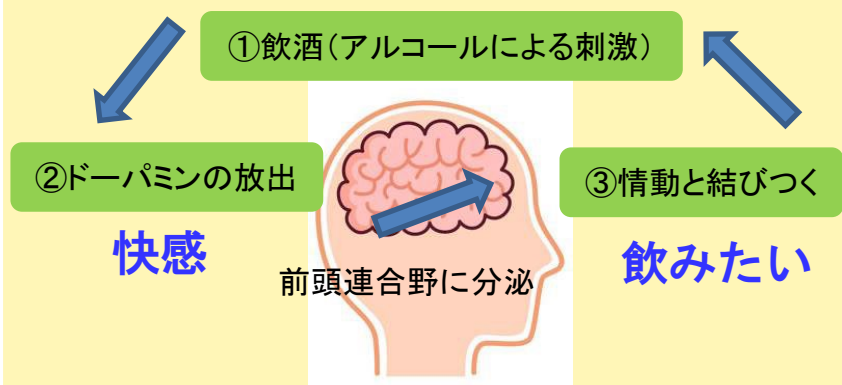
厚生労働省が推奨する国民健康づくり運動「健康日本21(第三次)」によると、生活習慣病のリスクを高める飲酒量は、**1日当たりの純アルコール量が男性40g以上、女性20g以上**とされています。体質などによってはより少ない量にすることが望ましいといわれています。

- 純アルコール20gの目安
- 日本酒1合 (15度・180mL)
  - ビール(5度・500ml)
  - 焼酎(25度・80ml)
  - ワイン(14度・180ml)
  - ウイスキー(43度・60ml)
  - 缶チューハイ(5度・500ml)
  - 缶チューハイ(7度・350ml)
- 

## 🍷 なぜ飲んでしまうのか？

お酒を飲んでしまう原因には脳の仕組みが関係しています。

アルコール摂取の繰り返しにより、快楽に関する脳内物質であるドーパミンが増加し、更に飲酒量が増えてしまいます。



①～③の繰り返しにより飲酒行動が強化されていきます。このような脳のメカニズムから、最初はうまく飲酒量をコントロールできていても、いずれ難しくなってしまう。

# みんなに知ってほしい 飲酒のこと



飲酒は健康だけでなく、様々なことに影響を及ぼします。アルコールのリスクを理解し、どのような影響があるか、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。

## あなたの行動をチェック

### お酒との付き合い方を見直してみよう

- ・自分の飲酒状況を把握する  
(飲酒のタイミング、種類、量など)
- ・あらかじめ量を決めて飲む
- ・飲酒前、飲酒中に食事をする
- ・飲酒の合間に水を飲む
- ・1週間のうちに飲まない日をつくる

### 以下のような飲酒や飲酒後の行動は避けましょう

- ・一時多量飲酒(急いで飲まない)
- ・他人への飲酒の強要
- ・不安や不眠を解消するための飲酒
- ・病気や療養中の飲酒や服薬後の飲酒
- ・飲酒中、飲酒後の運動や入浴

## 飲酒量チェック ツール

### SNAPPY PANDA(スナッピーパンダ)

自分が飲んだお酒の種類を選ぶと、簡単に総飲酒量(純アルコール量)とお酒の分解にかかる時間が計測できます。自分の健康を管理する方法の1つとして活用してみましょう。

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



## 今さら聞けない! アルコールQ&A

**Q1** お酒を飲むとなぜ酔うのですか?

**A1** 脳が麻痺するからです。

血液に入ったアルコールは、脳に到達し、脳の神経細胞に作用し、麻痺させます。その結果、酔った状態になります。

**Q2** どうして二日酔いになるのですか?

**A2** アセトアルデヒド(※注)が体に残っているからです。

個人差はありますが、純アルコール量40g(裏面参照)を肝臓で分解するのに平均6~7時間かかるといわれています。

アセトアルデヒドは毒性が強く、体内に残ると頭痛や胃痛、吐き気等をもよおします。

※注:アルコールが肝臓で分解されたときに発生する毒性物質です。お酒を飲んだ時に顔が赤くなったり、悪酔いや二日酔いなどの原因となる物質です。

**Q3** 休肝日はなぜ必要なのですか?

**A3** 臓器を修復し、休ませる必要があるからです。

週に2回程度は設けましょう。

お酒を飲むと、肝臓には中性脂肪が蓄積され、脂肪肝の原因になります。

また、胃や腸といった消化管の粘膜が荒れます。

週5日続けて飲んで2日休むより、2~3日飲んで1日休むという習慣の方が体に優しい飲み方です。

**Q4** 薬とお酒一緒になぜ飲んではいけないのですか?

**A4** 薬の作用が通常より強くなってしまう可能性があるからです。

アルコールと薬が同時に体内に入るとアルコールの分解が優先され薬の分解が滞ります。その結果薬が長時間体内に残り薬の効き目が 普通以上に強く現れます。