

# 飲みすぎ注意！飲酒の影響

保健センターだより

令和6年度Vol. 11

(令和6年12月発行)

自ら取り組む、みんなで続ける  
健康づくり～我孫子市～

- 1面: 飲酒の影響、飲酒量について
- 2面: お酒の飲み方・健診のお知らせ



お酒は、祝祭や会食など多くの場面で飲まれ、生活や文化の一部として親しまれてきています。一方で、不適切な飲酒は健康に大きな影響を及ぼします。お酒を飲む場合は、飲みすぎに注意が必要です。

## 飲酒の影響



### 身体への影響

アルコールは血液を通じて全身を巡り、全身の臓器に影響を与えるため、飲みすぎた場合は、様々な臓器に障害が起こる可能性があります。がん、高血圧、脳出血、脂質異常症などのリスクは、飲酒量が増えれば増えるほど上昇し、飲酒量が少ないほど下がることわかっています。

### アルコールの依存性

習慣的に飲酒をしていると耐性ができて酔いにくくなり、次第に飲酒量が増加します。お酒がないといられなくなる状態が続くと、心身の健康を損ない、仕事ができなくなるなど生活面に支障が出て、家族や周囲の人々にも影響を与えます。

### 20歳未満への影響・妊産婦を通じた胎児・乳児への影響

心身の発育過程にある20歳未満は、アルコールの心身に与える影響が大きく、禁止されています。また、妊娠中や授乳中の飲酒は、少量でも胎児・乳児の心身の発育発達に深刻な影響を及ぼす可能性があります。妊娠中・授乳中などの時期は、家庭内や周囲の理解、配慮が必要です。

## 生活習慣病のリスクを高める飲酒量

※ストロング系のチューハイは、アルコール度数9%など度数が高いものも多く、1缶350ml(純アルコール量約25g)で女性の生活習慣病のリスクを高める飲酒量に達してしまうため注意が必要です。

1日あたりの  
純アルコール摂取量 **女性 20g 以上**  
**男性 40g 以上**

計算式  $\frac{\text{お酒の量 (ml)}}{\text{アルコールの度数 (\%)}} \times \left[ \frac{\text{アルコールの度数 (\%)}}{100} \right] \times 0.8 = \text{純アルコール量 (g)}$

お酒の種類	ビール (500ml)	日本酒 (180ml)	ウイスキー (ダブル60ml)	焼酎 (約110ml)	ワイン (約180ml)
純アルコール量	20g	22g	20g	22g	20g
アルコール度数	5%	15%	43%	25%	14%

# お酒を飲みすぎないための対処方法と飲み方

## 飲むとき

- バランスのよい食事と一緒に摂取する
- 水やノンアルコール飲料と交互に飲む
- 週に数日は、アルコールをノンアルコール飲料に置き換える
- 飲むときは1日あたりの平均純アルコール量を女性 20g 以内、男性 40g 以内にする

## 飲みたくなかったとき

- 飲酒しないで、家に帰る
- 飲酒以外のストレス解消方法を見つける
- 趣味や運動など、他の活動を見つける
- 家族に心配事を話す
- お酒を飲まなくても話ができる相手をみつける



## 誘われたとき

- 飲み会などでお酒を注がれないようにコップやグラスを空にしない
- 周囲に減酒していることを宣言する
- 仕事のあと同僚と飲酒する日数を制限する
- 友人から飲み誘われたらランチを提案してみる

参考：厚生労働省ホームページ

「健康に配慮した飲酒に関するガイドライン」→



参考：厚生労働省ホームページ

「あなたが決めるお酒のたしなみ方」→



**習慣を変える、未来に備える、あなたが決める、  
お酒のたしなみ方をできることから始めてみましょう。**

## 健（検）診のお知らせ



令和6年度の健（検）診の受診は令和7年1月末までです。  
期日が近づきますと、予約が取りにくくなりますので、早めにお受けください。  
※集団健（検）診の申込は終了しました。



我孫子市  
がん検診

