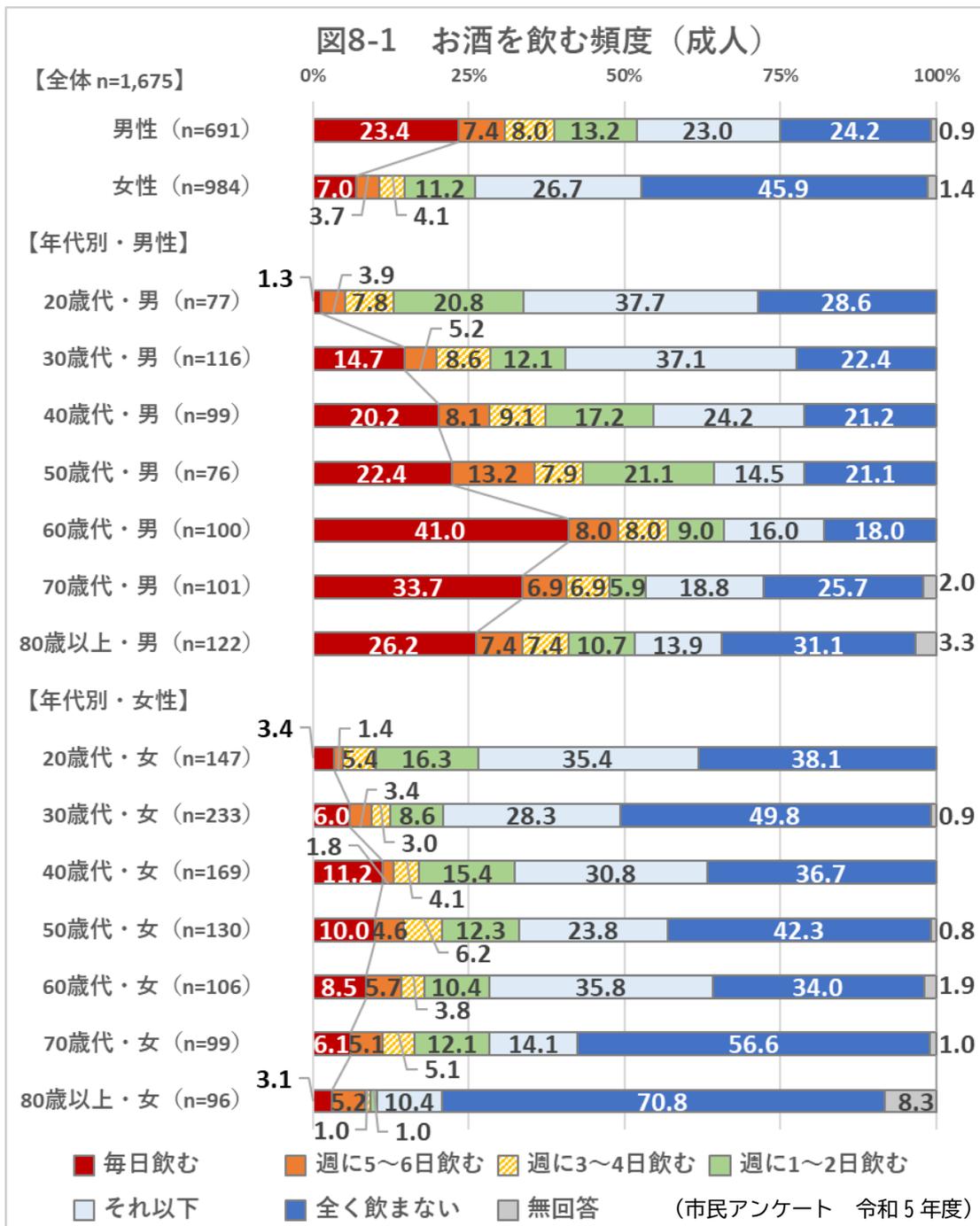


8. 適度な飲酒を身につけるための取り組みの推進 (アルコール)

我孫子市の現状

(1) 健康に配慮した飲酒

お酒（ビール、日本酒、洋酒等）を「毎日飲む」と回答した男性の割合は23.4%となっています。20歳代・30歳代を除く全ての年代で20%を超えており、60歳代は41.0%となっています。「それ以下」「全く飲まない」と回答した割合は47.2%となっています。一方、「毎日飲む」と回答した女性の割合は7.0%であり、「それ以下」「全く飲まない」と回答した割合は72.6%となっています（図8-1）。



●生活習慣病のリスクを高める飲酒量

厚生労働省では、脳梗塞、虚血性心疾患などの生活習慣病のリスクを高める量（1日あたりの純アルコール摂取量が男性 40g 以上、女性 20g 以上）の減少を目標にしています。がん、高血圧、脳出血、脂質異常症などのリスクは、飲酒量が増加するほど上昇し、飲酒量が少ないほど低いとされています。

<年齢・性別・体質の違いによる影響>

- ・高齢者は、若い頃と比較して体内の水分量の減少等で同じ量のアルコールでも酔いやすくなり、飲酒量が一定量を超えると認知症の発症の可能性が高まるとされています。
- ・女性は、男性と比較して体内の水分量や分解できるアルコール量が少なく、女性ホルモン等のはたらきによりアルコールの影響を受けやすいとされています。また、少ない量・短い期間の飲酒で肝硬変になるなど、アルコールによる影響が大きいとされています。
- ・アルコールを分解する体内の分解酵素の働きの強さは、個人の体質により大きく異なります。

●一時多量飲酒

「1回の飲酒機会です純アルコール摂取量 60g 以上」の飲酒は、様々な身体疾患の発症や、急性アルコール中毒を引き起こす可能性があります。また、外傷の危険性を高めるため、避けるべき飲酒とされています。

「純アルコール 20g 相当」の目安

			
ビール	酎ハイ	ワイン	日本酒
度数：5% 量：500ml	度数：5% 量：約 500ml 度数：7% 量：約 350ml	度数：14% 量：約 180ml	度数：15% 量：約 180ml
ロング缶 1 本 中瓶 1 本 中ジョッキ 1 杯	缶 1 本	小グラス 2 杯	1 合

※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 で女性の適正飲酒量に達してしまうため、注意が必要です。

ストロング系のお酒 9%、1缶に含まれるアルコール量
350ml ⇒ 25.2g (1.3 合) 500ml ⇒ 36g (1.8 合)



●純アルコール量の計算式

純アルコール量とは、お酒に含まれるアルコールの量を指します。これを知ること
 ことで、飲んだお酒の影響や分解時間を推定することができます。純アルコール量は、
 以下の計算式で求められます。

$$\text{純アルコール量 (g)} = \text{お酒の量 (ml)} \times (\text{アルコール度数} / 100) \times 0.8$$

例) アルコール度数 5%のビール 500ml の場合：500ml × (5/100) × 0.8 = 20g

この計算式を使えば、ビール、日本酒、焼酎、ワインなど、さまざまなお酒の純
 アルコール量を求めることができます。

●飲酒状況の評価

飲酒状況が、下記の赤色に該当する場合、生活習慣病のリスクを高めてしまう量
 を飲んでいるため、飲み方の見直しが必要です。

男性	20g (日本酒換算 1合)未満	20~40g (1~2合) 未満	40~60g (2~3合) 未満	60~100g (3~5合) 未満	100g(5合) 以上
毎日			生活習慣病の リスクを高める量を 飲酒している方		
週5~6日					
週3~4日					
週1~2日					
月1~3日					

女性	20g (日本酒換算 1合)未満	20~40g (1~2合) 未満	40~60g (2~3合) 未満	60~100g (3~5合) 未満	100g(5合) 以上
毎日		生活習慣病の リスクを高める量を 飲酒している方			
週5~6日					
週3~4日					
週1~2日					
月1~3日					



▶健康に配慮した飲酒に
 関するガイドライン
 (厚生労働省)



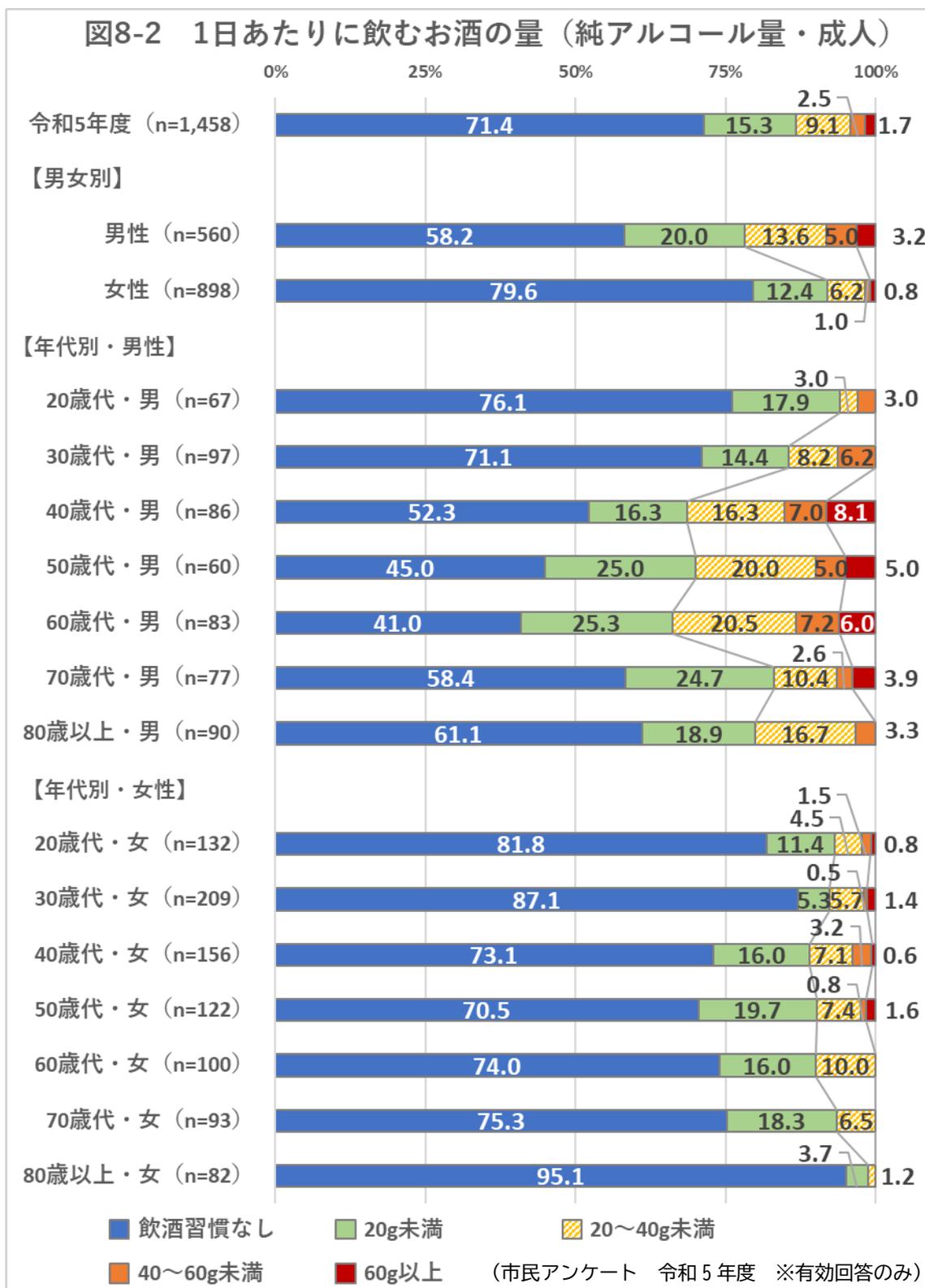
男性編



女性編

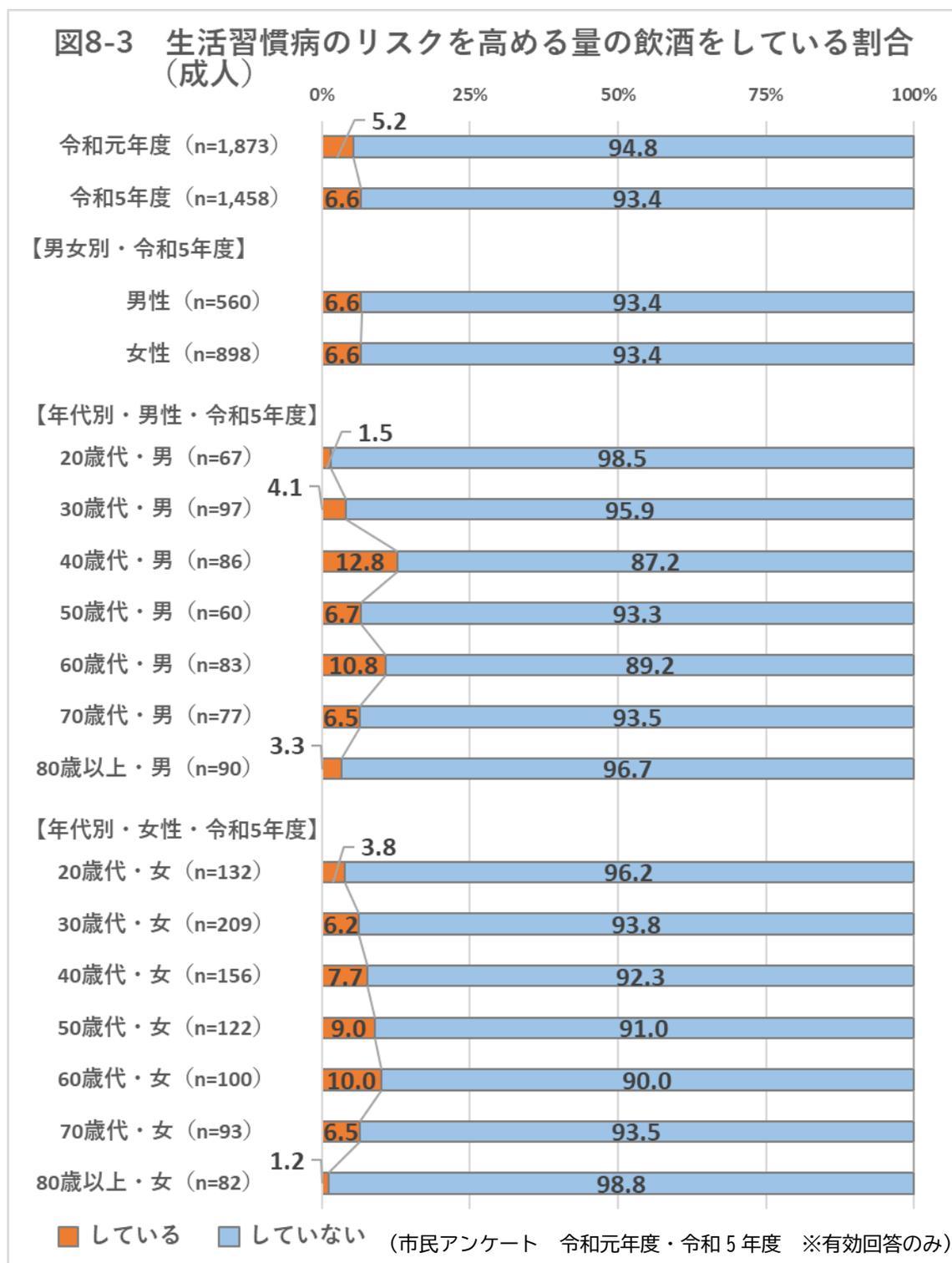
▶あなたが決める
 お酒のたしなみ方
 (厚生労働省)

1日あたりに飲むお酒の量が、純アルコール量20g以上の割合は、男性21.8%、女性8.0%となっており、男性は40～60歳代で30%を超えています。純アルコール量60g以上の割合は、男性3.2%、女性0.8%となっており、男性は40～60歳代で5%を超えています（図8-2）。

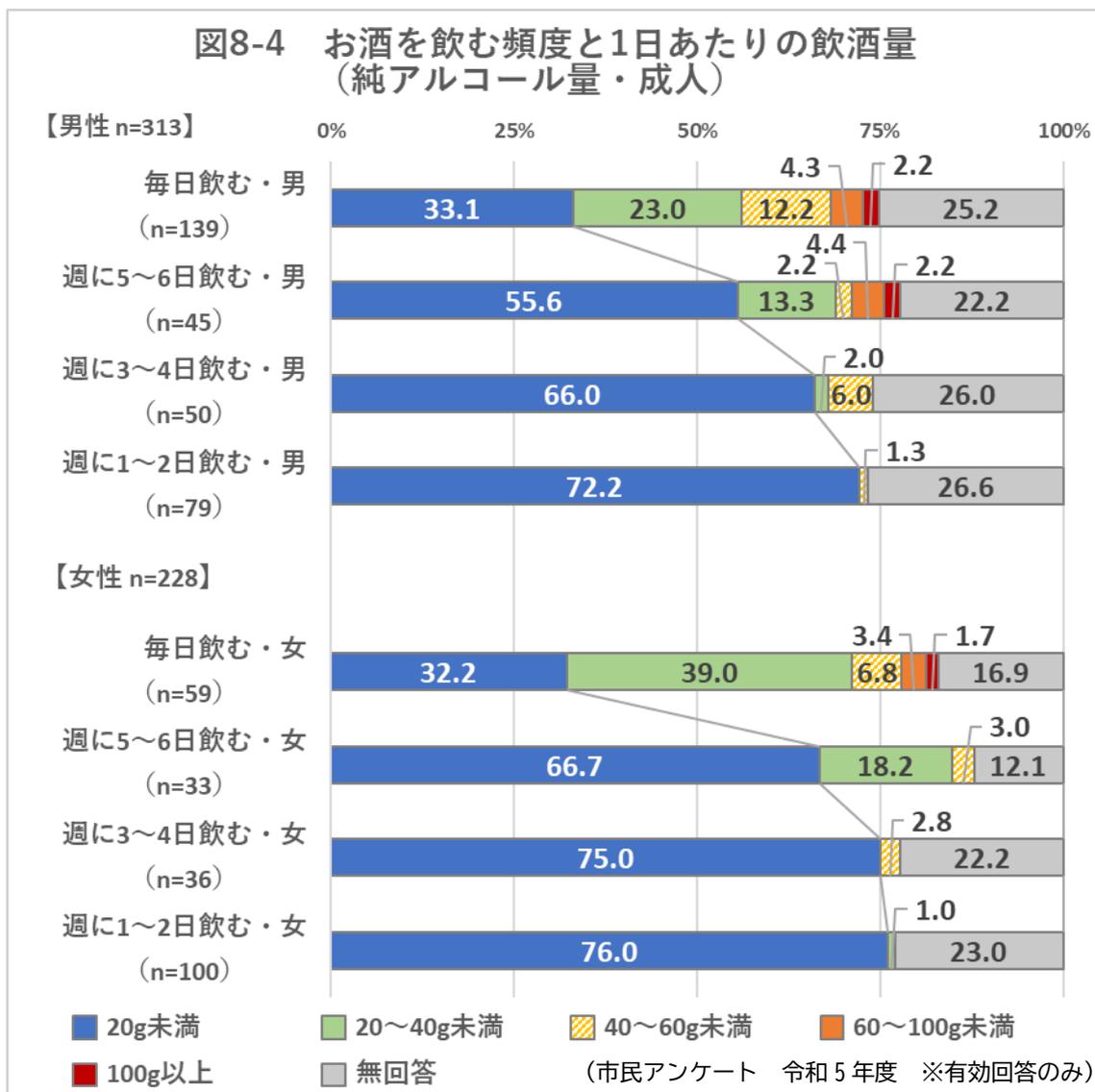


生活習慣病のリスクを高める量の飲酒をしている割合は、『前計画中間評価時（令和元（2019）年度）』と令和5（2023）年度を比較すると増加しています。男女ともに6.6%となっており、男性は40歳代と60歳代で、女性は60歳代で、国が目標としている10%を超えています（図8-3）。

※生活習慣病のリスクを高める飲酒量：1日あたりの純アルコール量が男性40g以上、女性20g以上



お酒を飲む頻度と1日あたりの飲酒量について、お酒（ビール、日本酒、洋酒等）を飲む頻度が高いほど、1日あたりに飲むお酒の量が多くなっています。「毎日飲む」男性の41.7%、「毎日飲む」女性の50.9%が1日あたり純アルコール量20g以上飲むと回答しています（図8-4）。



**栄養成分表示
(100ml 当たり)**

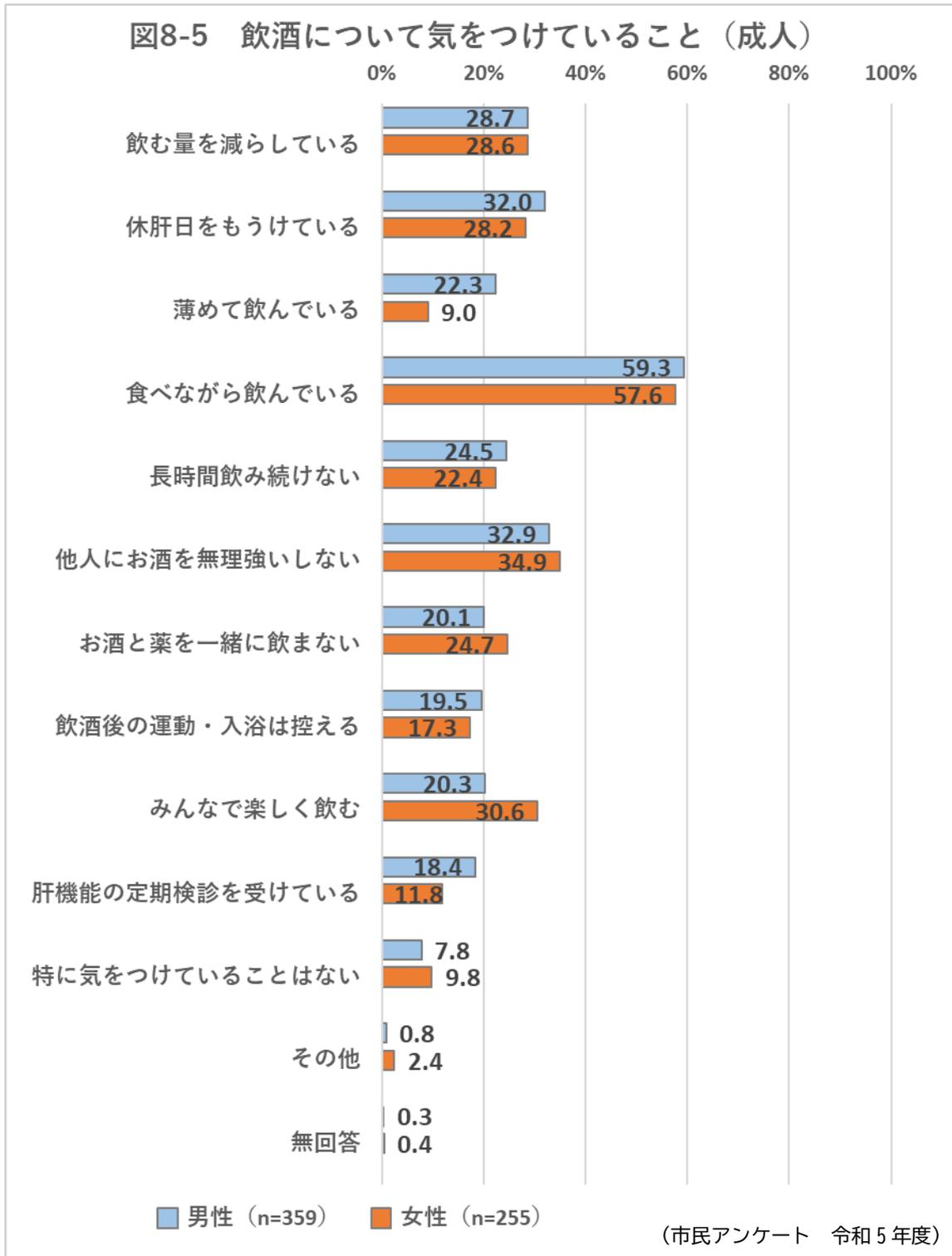
エネルギー40kcal
たんぱく質 0.3g
脂 質 0g
炭水化物 3.0g

純アルコール量 14g
(350ml 当たり)

近年、アルコールが含まれる分量をグラム単位で表示する動きが広がっているなあ。自分で計算しなくてもアルコール摂取量を簡単に把握できて、過度な飲酒を防ぐ効果が期待されているなあ。

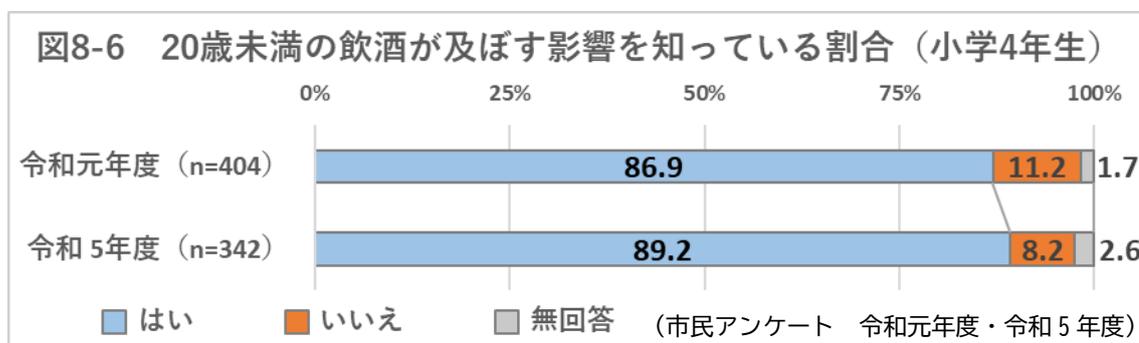


飲酒について気をつけていることとして、「食べながら飲んでいる」と回答した割合が約60%と最も高くなっています（図8-5）。

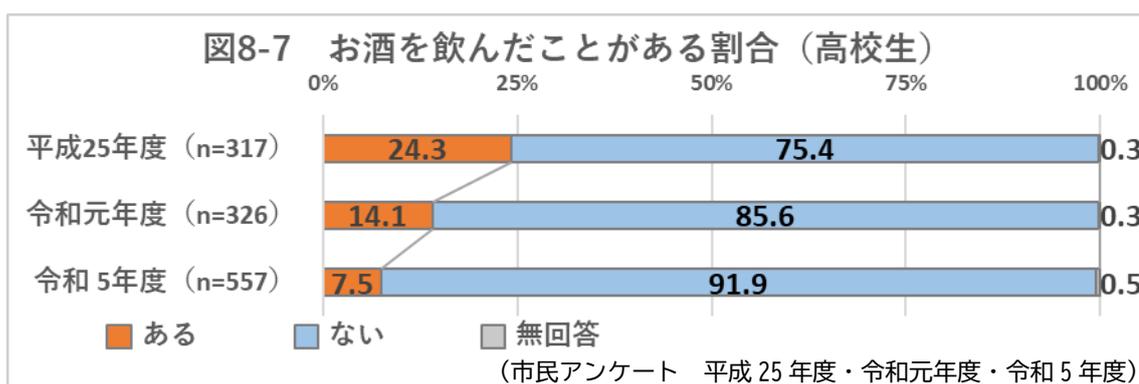


(2) 20歳未満・妊婦の飲酒

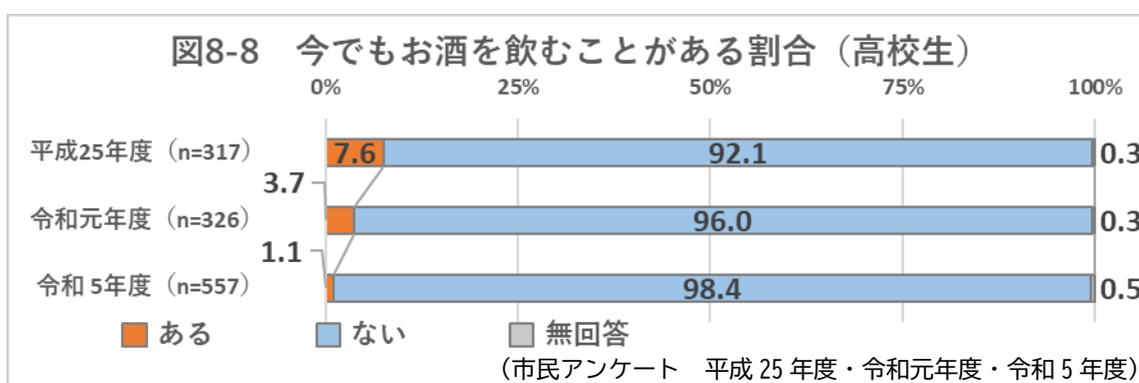
20歳未満の飲酒が及ぼす影響について知っている割合（小学4年生）について、前計画中間評価時と令和5（2023）年度を比較すると、「知っている」と回答した割合は高くなっています（図8-6）。



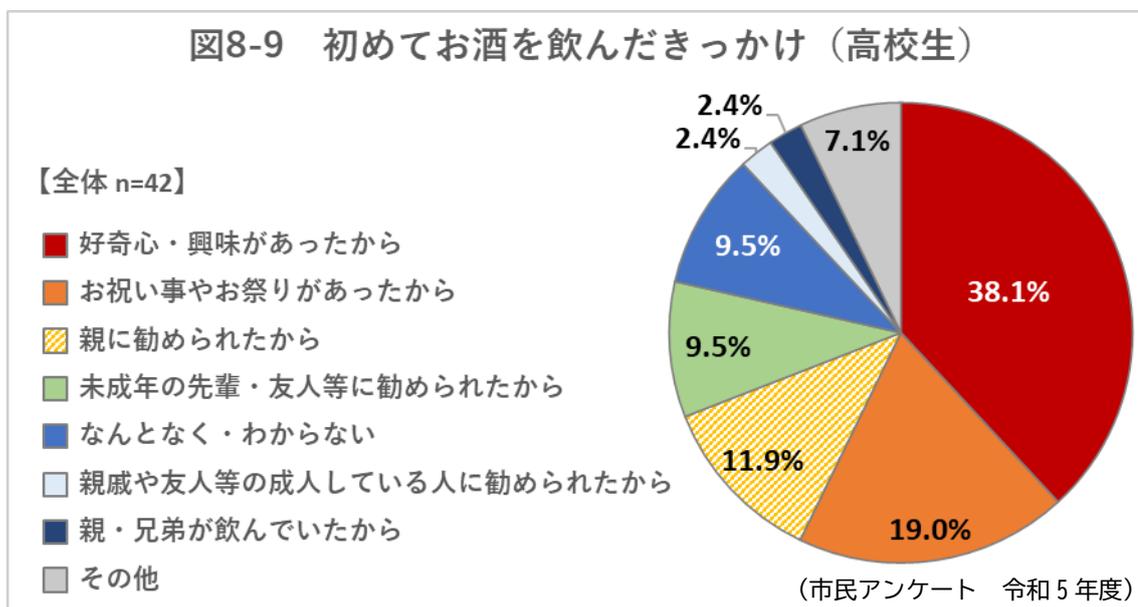
お酒を飲んだことがある高校生の割合は、『前計画策定当初（平成25（2013）年）』と令和5（2023）年度を比較すると減少していますが、依然としてお酒を飲んだことがある生徒がいます（図8-7）。



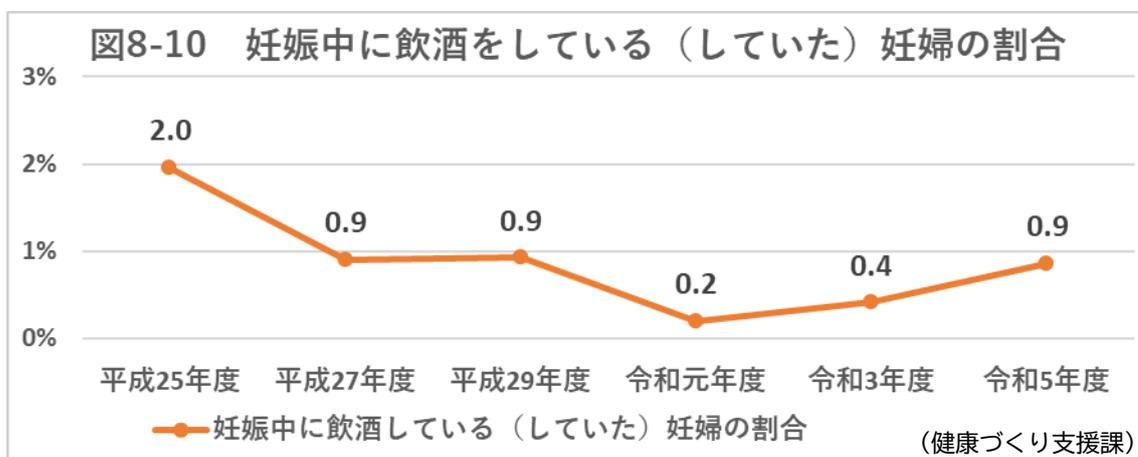
お酒を飲んだことがある高校生のうち、今でもお酒を飲む生徒の割合は、前計画策定当初と令和5（2023）年度を比較すると減少していますが、依然として飲酒をする生徒がいます（図8-8）。



お酒を飲んだことがある高校生が初めてお酒を飲んだきっかけは、「好奇心・興味があったから」が38.1%、「お祝い事やお祭りがあったから」が19.0%、「親に勧められたから」が11.9%となっています。「その他」と回答した生徒の記述は「間違えて飲んだ」「気が付かないで飲んだ」「お茶と間違えた」となっています（図8-9）。



妊娠中に飲酒をしている（していた）妊婦の割合は、前計画策定当初と令和5（2023）年度を比較すると減少していますが、依然として飲酒をする妊婦がいます（図8-10）。



課題 ～健康に関心を持ち「知る」 自らの健康課題に「気づく」～

少量の飲酒は、会話が増加したり、リラックスしたりする効果がありますが、多量飲酒は思考力、自制力、運動機能の低下につながります。また、長期間の多量飲酒は、生活習慣病・肝疾患・がん等の疾病の原因となり、健康を損ないます。

飲酒による影響は、年齢・性別・体質等の違いによって個人差があり、体調などによっても異なります。女性は男性より、高齢者は若者より、体格の小さい人は大きい人より、体内の水分量が少ないため、同じ量の飲酒をしたときの血中アルコール濃度が高くなります。

短時間に多量のお酒を飲むことにより、血中アルコール濃度が急上昇すると、急性アルコール中毒^{*}の危険性が高まります。急性アルコール中毒を起こすと、正常に歩けなくなり、意識が薄れます。さらに進むと意識を失い、脳の呼吸中枢が正常に働かず、死に至ることもあります。飲酒するときは、短時間で多く飲み過ぎないことが重要です。

飲酒の習慣は、脳や肝臓だけでなく、全身の器官に影響を及ぼします。また、飲酒が習慣化すると飲酒量が徐々に増加し、繰り返し多量に摂取し、日常生活に支障をきたしても飲酒をやめられなくなるアルコール依存症^{*}をきたす可能性があります。肝臓への負担を軽減し、過度な飲酒を防ぐためにも、休肝日を設けることが重要です。

20歳未満の飲酒は法律で禁止されています。成長期の飲酒は、脳の萎縮によって学習能力や集中力、記憶力が低下する恐れがあります。また、急性アルコール中毒の危険性や臓器障害を起こしやすく、飲酒開始年齢が低いほど、身体への影響が大きく、疾病を引き起こすリスクも高まります。

妊娠中の飲酒は妊娠合併症や流産・早産につながる恐れがあります。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。20歳未満や妊産婦は、飲酒が健康に及ぼす影響を知り、飲酒をしないことが大切です。

～健康に配慮した飲酒の仕方～

- 自らの飲酒状況を把握しましょう。
- あらかじめ飲む量を決めましょう。
- 飲酒の合間に水や炭酸水を飲むなどしましょう。
- アルコール度数の高いお酒は薄めて飲みましょう。
- 多量飲酒は避けましょう（特に短時間の多量飲酒）。
- 不安や不眠を解消するための飲酒は避けましょう。
- 病気療養中や服薬後の飲酒は避けましょう。
- 飲酒中や飲酒後の運動・入浴は避けましょう。
- 1週間のうち、飲酒をしない日を設けましょう。
- 他人への飲酒の強要は避けましょう。



▶健康に配慮した飲酒に関するガイドライン
(厚生労働省)



①適切な飲酒量・飲酒行動を知る市民の増加

②20歳未満・妊婦の飲酒防止

<課題となる背景>

- ・男性では、お酒を毎日飲む割合が20歳代を除くすべての年代で高いこと。
(特に60歳代ではお酒を毎日飲む割合が40%を超えていること。)
- ・成人では、生活習慣病のリスクを高める量を飲酒している人がいること。
(特に40歳代男性と60歳代男性では10%を超えていること。)
- ・多量飲酒している人がいること。
- ・週に1日以上お酒を飲む人のうち、お酒を飲む頻度が高い人ほど、1日あたりの飲酒量が多いこと。
- ・お酒を飲んだことがある高校生がいること。
- ・お酒を飲んだことがある高校生のうち今もお酒を飲んでいる生徒がいること。
- ・飲酒をする妊婦がいること。

方策

●一人ひとりの実践

- ・男性は1日あたり純アルコール量 40g 以上、女性は純アルコール量 20g 以上の飲酒は「生活習慣病のリスクを高める飲酒量」の基準とされていることを知りましょう。
- ・自身に合った飲酒量を知り、健康に配慮した飲酒を心がけましょう。
- ・飲酒をしない休肝日を設けましょう。
- ・急性アルコール中毒にならないよう、短時間での多量飲酒は避けましょう。
- ・20歳未満の飲酒が及ぼす健康に与える影響について知りましょう。
- ・20歳未満は、お酒を勧められても飲まないようにしましょう。
- ・妊娠中、授乳中の飲酒はやめましょう。
- ・妊産婦の飲酒が、胎児や乳児の健康に深刻な影響を及ぼす可能性について知りましょう。
- ・家族や周りの人が、20歳未満や妊婦が飲酒をしないように声をかけましょう。

●行政・地域団体の取り組み

(1) 健康に配慮した飲酒に関する情報提供

- ・国の指針に沿った生活習慣病のリスクを高める飲酒量や健康に配慮した飲酒の仕方等、アルコールに関する正しい知識について普及・啓発します。

(2) 20歳未満・妊婦の飲酒防止

- ・行政、保育園・幼稚園・認定こども園、学校、地域団体等が互いに連携し、飲酒の有害性、飲酒・薬物等の危険性について、年代に合わせた情報を発信し、啓発します。
- ・20歳未満の飲酒防止に関して、家庭の中で正しい知識を共有できるよう、飲酒の有害性について普及・啓発します。
- ・妊娠中、授乳中の飲酒が妊婦自身や胎児・乳児に与える有害性等について、普及・啓発します。