

飲酒には、精神的な緊張をほぐしてストレス解消になったり、人との円滑なコミュニケーションに役立つなどメリットもありますが、過度な飲酒はさまざまな問題を招くおそれがあります。この機会に再度、ご自身や家族の飲酒習慣について振り返ってみましょう。

国が推奨する1日あたりの飲酒量

🍺 適度な飲酒量 🍺

厚生労働省の「健康日本21」の中で、適度な飲酒は1日平均純アルコールで **20g** 程度とされています。一般に女性は男性に比べてアルコール分解速度が遅く、臓器障害を起こしやすいため、1/2～2/3 程度が適当と考えられています。

酒造メーカーでも純アルコール量をグラム表記で開示する取り組みが始まっていますので、ぜひホームページや缶の表記をご覧ください。



節度ある適度な飲酒量
(純アルコール量) = 男性 **20g**、女性 **10g**

純アルコール量20gとは？



生活習慣病のリスクが高まる飲酒量 = 男性 **40g**、女性 **20g**

🍺 適正飲酒の10か条 🍺

1. 談笑し 楽しく飲むのが基本です

家族や友人と共に語り合ったり笑ったりしながら、お酒の味とその場の雰囲気を楽しんで上手に飲みましょう。

2. 食べながら 適量範囲でゆっくりと

空腹状態でお酒を飲むと、急激に血液中のアルコール濃度が上がり、さまざまな障害が起こりやすくなります。

3. 強い酒 薄めて飲むのがおススメです

アルコール度数の高いお酒は、咽頭がん・食道がんなどの原因になったり、急性アルコール中毒の誘因にもなります。

4. つくろうよ 週に2日は休肝日

肝臓にはアルコールを分解する役割もあります。肝臓を休めるために休肝日を作りましょう。休肝日を作ることはアルコール依存症を防ぐことにもつながります。

5. やめようよ きりなく長い飲み続け

長い時間飲み続けると、大量飲酒につながり、また二日酔いにもなってしまいます。

6. 許さない 他人(ヒト)への無理強い・イッキ飲み

飲酒時のマナーとして、一緒に飲む人たちにお酒の無理強いをせず、みんなが楽しく飲めるように十分に配慮しましょう。特にイッキのみは急性アルコール中毒から死にもつながる可能性があります。

7. アルコール 薬と一緒に危険です

お酒と一緒に薬を併用すると、薬が効きにくくなったり、逆に強く現れたりします。薬を常用している方は、医師に相談しましょう。

8. 飲まないで 妊娠中と授乳期は

妊婦が飲酒をすると胎盤を通じて胎児の血液に流れ込みます。また、授乳期に飲酒をすると、母乳を通じて赤ちゃんの体内に入り、発育が遅れることが分かっています。

9. 飲酒後の運動・入浴 要注意

飲酒後に運動や入浴をすると、アルコールの代謝速度が遅くなります。また、予期せぬ事故や心臓発作や脳卒中などを引き起こす危険性があります。

10. 肝臓など 定期検査を忘れずに

大量飲酒を長時間続けると、肝臓に負担がかかり脂肪肝から肝炎、肝硬変と進むこともあります。また、肝臓だけでなく膵臓や胃を含め、ご自身の健康を定期的にチェックするようにしましょう。



この10か条を実践し、美味しいお酒を楽しく飲み、健康で幸せな毎日を過ごしましょう。