

# お酒

お酒を飲むと・・・

飲酒→小腸で吸収→血液を通じて全身へ→肝臓で分解  
といったようにお酒に含まれるアルコールの大半が全身を巡ります  
⇒**飲み過ぎた場合、全身の臓器に影響を及ぼす可能性があります！**

**☆飲酒量によっては、良い影響も悪い影響も及ぼします☆**

**良い影響**

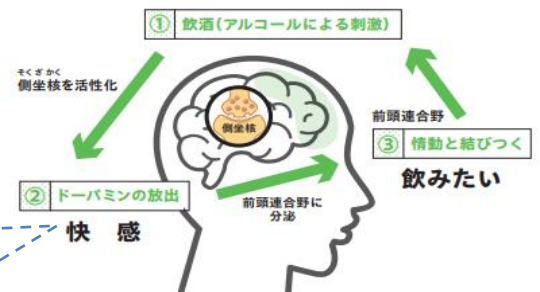
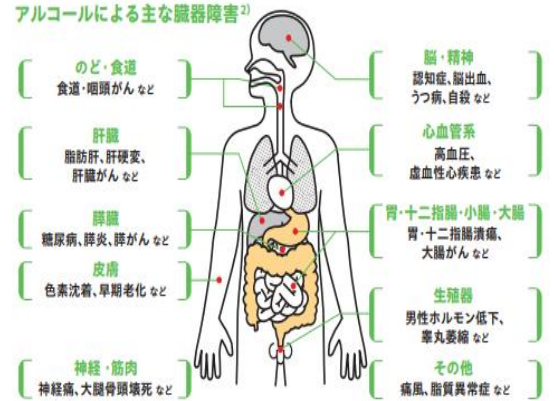
- ・気持ちリラックスさせる
- ・会話を増やす
- ・循環器疾患予防
- ・HDL コレステロールの増加
- ・血糖値を下げる

**悪い影響**

- ・生活習慣病
- ・運動機能麻痺、意識障害
- ・耐糖能障害による血糖値上昇
- ・性ホルモン分泌の阻害
- ・認知症、うつ病
- ・リバウンド

※アルコール摂取を繰り返すと・・・

快楽に関する脳内物質であるドーパミンが増加しさらに飲酒量が  
増えてしまいます



飲酒状況の評価<sup>1)</sup> 1日あたりの平均純アルコール摂取量

	20g (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					

アルコール量の適量を把握し、飲酒の頻度と  
量に気を付けていきましょう！！

Q.適量ってどのくらい？

A.国では、男性 40g (2合) 女性 20g (1合) 未満  
を目標にしています。 ☆1合当たりの量☆

<p>日本酒 度数: 15% 量: 180ml</p>	<p>ビール 度数: 5% 量: 500ml</p>	<p>焼酎 度数: 25% 量: 約110ml</p>
<p>ワイン 度数: 14% 量: 約180ml</p>	<p>ウイスキー 度数: 43% 量: 60ml</p>	<p>缶チューハイ 度数: 5% 量: 約500ml 度数: 7% 量: 約350ml</p>

Q.お酒に含まれる純アルコール量はどうやってわかる？

A.計算式があります。実際に計算してみましょう。

純アルコール量 (g)  
= 摂取量 (ml) × アルコール濃度 (度数/100) × 0.8 (アルコール比重)

## 飲酒の仕方

①自分の飲酒状況を把握する

→飲酒の習慣 (頻度、量等) やお酒への耐性の有無を  
把握することは飲酒によるリスクを減らすことができます

②あらかじめ量を決めて飲酒する

→過度な飲酒を避けるなど飲酒行動の改善につながります

③飲酒前または飲酒中に食事をとる

→食事により血中アルコール濃度を上がりにくくし、  
お酒を酔いにくくする効果があります

④飲酒の合間に水 (または炭酸水) を飲む

→アルコールをゆっくり分解・吸収できるため、  
飲む量に占める純アルコール量を減らす効果があります

⑤休肝日を設ける

→アルコール依存症の発症予防、1週間における  
純アルコール量の減少に繋がります