

# お酒を飲む人に知ってほしい飲酒の影響

アルコールのリスクを理解し、健康に配慮した飲酒を心がけましょう。

## お酒の影響を受けやすい3つの要因

### ①年齢

高齢者は、若いころと同じ飲酒量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ります。あわせて、飲酒による転倒・骨折、筋肉の減少の危険性が高まります。一方、20歳代は脳の発達途中であり、健康問題のリスクが高まる可能性があります。

### ②性別

女性は、男性と比べて体内の水分量が少なく、分解できるアルコール量も少ないためアルコールの影響が出やすいことが知られています。

### ③体質

アルコールの分解酵素の働きには個人差があり、酵素の働きが弱い人は顔が赤くなったり、動悸・吐き気を引き起こしたりする可能性があります。日本人の約4割がこのタイプと言われています。

## メンタルヘルスに及ぼす影響 (アルコール依存症)

アルコールには依存性があります。習慣的に飲酒していると、

耐性が形成され、以前と同じ飲酒量では酔わなくなり、徐々に飲酒量が増加していきます。その後、精神依存(お酒がないと物足りなくなり飲みたいという欲求を感じる)、さらに身体依存(お酒が切れると発汗・手の震えなど離脱症状)が出現し、お酒を飲まずにはいられなくなりま

す。アルコール依存症になると、多量飲酒による体への影響や、日常生活への支障が出て、飲酒をコントロールできなくなります。

## 病気のリスクが高まる飲酒量はどのくらい？

飲酒ガイドラインでは、病気のリスクが高まる飲酒量として、1日当たりの「純アルコール量」の目安を「男性40g以上、女性20g以上」としています。この量は「適量」ではなく、超えないことが望ましいラインです。つまり、これ以上飲むと健康リスクが高くなる可能性があるということです。また、高血圧など、少量の飲酒でも飲酒自体が発症リスクを上げてしまうとの研究もあります。

## あなたの行動をチェック

次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
- 急いで飲まないようにする
- 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

## 《純アルコール20gに相当する酒量》

		
ビール(5%) ロング缶1本(500ml)	焼酎(25度) グラス1/2杯(100ml)	
		
ワイン グラス2杯弱(200ml)	ウイスキー ダブル1杯(60ml)	日本酒 1合(180ml)

## お酒を多く飲みすぎないための対処法

○自らの飲酒量を把握する

《便利なツール》  
・アルコールウオッチ  
お酒の量と種類を選択することで、純アルコール量と分解時間が簡単に計測できます。  
・AUDIT  
お酒と自分の関係を調べるができます。



- あらかじめ量を決めて飲酒する
- 飲酒前または飲酒中に食事をとる
- 飲酒の合間に水または炭酸水、ノンアルコール飲料を飲む
- 一週間のうち、飲酒しない日を設定する
- 運動や読書、音楽など飲酒に変わるリラックスタイプを見つける

## 《アルコール健康障害に関する相談窓口》

全国の依存症専門相談窓口と医療機関が検索できます。



▲依存症対策全国センターホームページ

■問い合わせ先

町福祉センター健康福祉課  
☎962-5151(直)