

ずっと健康でいるために 見直してみよう！お酒との付き合い方

令和6年4月、厚生労働省より「健康に配慮した飲酒に関するガイドライン」が策定されました。飲酒は楽しみのひとつにもなる一方で、心身ともに健康障害のリスクが大きなものになります。飲酒がおよぼす健康への影響と、健康へ配慮した飲酒方法を知っておくことが大切です。

飲酒による身体などへの影響

飲酒による影響には個人差があり、年齢や性別、体質などで異なります。また、体調などそのときの状態にも左右されます。

① 疾病発症などのリスク

急激に多量のアルコールを摂取すると急性アルコール中毒になる可能性があります。また、長期にわたって大量に飲酒することでアルコール依存症や生活習慣病、肝疾患、がんなどの疾病が発症しやすいくなります。例えば日々の飲酒量が少量でも、ゼロではない限り、飲酒量に正比例し

て疾病の発症リスクが上昇していくと言われています。

② 行動面のリスク

飲酒によって、運動機能や集中力の低下が生じ、事故などの発生、怪我や他人とのトラブル、紛失物の発生が起こってしまいます。

飲酒量の把握方法

飲酒量の測定方法として、純アルコール量を推奨しています。お酒に含まれる純アルコール量(g)を認識し、自身のアルコール摂取量を把握

することで、自身の健康管理にも活用することができます。

健康に配慮した飲酒の仕方

① 自らの飲酒状況などを把握する

● AUDIT（飲酒習慣スクリーニングテスト）の活用
↓自身の飲酒習慣が危険レベルではないか確認ができます。WHOが作成したもので、厚生労働省の健康情報サイト「eヘルスネット」にて実施可能です。

計算式

令和6年4月以降、大手メーカーのすべての缶製品には純アルコール量が記載されています。

純アルコール量(g)



$$= \text{飲酒量 (ml)} \times \text{アルコール濃度 (アルコール度数 / 100)} \times 0.8 \text{ (アルコール比重)}$$

1日に男性 40g以上、女性 20g以上となると、生活習慣病発症のリスクが上がります。



ビール 500ml 度数5%の場合
 $500 \times 0.05 \times 0.8 = 20 \text{ g}$

● 飲酒量を記録する(飲酒量レコーディングアプリや手書きのメモの活用)



② あらかじめ量を決めて飲酒する(つい飲みたくなる環境を作らない)

● お酒の買い置きをしない
● その日に飲む分だけ目の前に置く
● ボトル等のお酒はその日に飲む分だけ別容器に移す

● 家族やお酒の席に同席する人に予め飲む量を宣言する



③ 飲酒前または飲酒中に食事をとる

固形物を一緒に摂取することで、血中のアルコール濃度

問い合わせ先
町福祉センター健康福祉課
☎962-5151(直)

● 飲酒量レコーディングアプリや手書きのメモの活用

④ 飲酒の合間に水または炭酸水を飲む

● アルコールをゆつくり分解・吸収でき、飲む量に占める純アルコール量も減らす効果があります。
● お酒を多めの水や炭酸水で割る

● お酒とソフトドリンクを交互に飲む
● ノンアルコール飲料に置き換える

⑤ 一週間のうち、飲酒しない日を設定する

● 飲まない曜日を決め、その曜日に予定を入れる
● 飲酒せずに楽しめる時間を増やす

