



お酒を飲むことは、気分転換・リフレッシュなどになりますが、健康への影響などのリスクもあります。

一人ひとりがアルコールのリスクを理解し、健康に配慮した自分に「ほど良い」飲酒量や飲み方を知り、お酒と上手に付き合いましょう。

また、飲酒運転・20歳未満での飲酒は絶対やめましょう！

☎健康推進課 ☎245-5794 📠245-5659

## アルコールの健康への影響を知っていますか？

## お酒の影響を受けやすい3つの要因

### 急性アルコール中毒

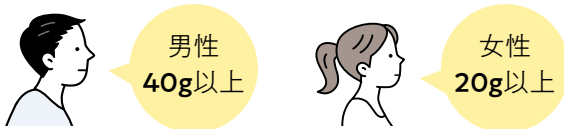
短時間に大量のアルコールを摂取すると、意識レベルが低下し、嘔吐、呼吸状態の悪化など危険な状態に陥ります。

### 生活習慣病

過度な飲酒は、がん、循環器病、肝臓障害、すい臓障害、メタボリックシンドロームなど多くの生活習慣病を引き起こす原因となります。

### 生活習慣病のリスクを高める量

#### 1日当たりの純アルコール摂取量



自分が飲んだ量  
(純アルコール量)  
の分解時間を  
知りたい方は

純アルコール量20g（目安）		
🍷 ワイン	🍺 ビール	🍶 日本酒
約180ml	約500ml	約180ml
*アルコール度数 14度の場合	*アルコール度数 5度の場合	*アルコール度数 15度の場合



アルコールウォッチ  
(厚生労働省)

### アルコール依存症

アルコールは依存性があり、大量のお酒を長期にわたって飲み続けることでお酒がないといられなくなります。

### 1 年齢

20歳代の若年者は、脳が発達途中のため、多量飲酒により脳の機能が落ちる可能性があります。

高齢者は、体内の水分量の減少により、若い頃と同等の飲酒量でも影響が強く現れ、骨折・転倒・筋肉減少の可能性があります。

### 2 性別

女性は、一般的に男性よりも体内の水分量と分解できるアルコール量が少なく、影響を受けやすいです。そのため、男性よりも少ない量と短期間（男性の約半分）でアルコール依存症や肝臓障害など影響が大きく現れます。

### 3 体質

アルコールを分解する働きの強弱は、個人差が大きいです。

分解酵素の働きの弱いと、顔が赤くなる、動悸や吐き気などの反応が起きることがあります。

\*分解酵素の働きの強弱は遺伝子によります。

日本人は、分解酵素の働きの弱く、少量の飲酒でも動悸などの反応を起こす人が4割程度います。



## 健康に配慮した飲み方

## 避けた方がよい飲み方

### 自分の飲酒状況を把握する

自分とお酒の関係を知るために、医師などへの相談や飲酒習慣スクリーニングテスト（AUDIT 久里浜医療センター）【右記コード】を受けましょう。



スクリーニング  
テスト

### あらかじめ量を決めて飲む

自ら飲む量を定めると、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。

### 飲酒前や飲酒中に食事をとる

血中のアルコール濃度を上げりにくくし、お酒に酔いにくくする効果があります。

### 飲酒の合間に水や炭酸水をとる

アルコールをゆっくり分解・吸収できるようお酒を水で薄めることや、少しずつ飲むのも効果的です。

### 1週間のうち、飲酒をしない日をつくる

1週間の純アルコール量を減らすことや、定期的な飲酒とならないようにしましょう。

### 短時間での多量飲酒はしない

1回の飲酒機会でも純アルコール量が60g以上だと急性アルコール中毒になる可能性があります。

### 飲酒を強要しない

飲酒を通じた暴力・ハラスメントなどにならないようにしましょう。

### 不眠や不安を解消するために飲酒をしない

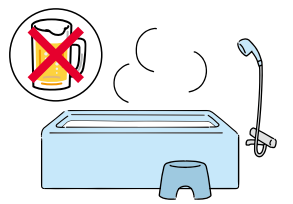
飲酒は眠りを浅くし、睡眠リズムを乱すなどの影響があります。不安解消のための飲酒はアルコール依存症になる可能性を高めます。

### 病気療養中や服薬中の飲酒は控える

服薬中の飲酒は薬の効果を弱めたり、副作用が起きたりする可能性があります。

### 飲酒中・飲酒後の入浴や運動を避ける

飲酒により血圧の変動が強まることで、心筋梗塞や転倒などを起こす可能性があります。



## アルコールの依存で悩まれているご本人・家族などの皆さまへ

こころの健康センターで、各種事業を実施しています。 ☎こころの健康センター ☎204-1582 📠204-1584

### アルコールミーティング

お酒の問題で困っている家族や本人が、自身の状況などについて語り合い、理解を深め、解決の糸口を見つける場（11面）

### 精神保健福祉相談

精神科医師による相談（予約制）

### 医療機関、自助グループ、家族会などについての情報提供