

～健康に配慮した飲酒について～

参考：健康に配慮した飲酒に関するガイドライン（厚生労働省）



アルコールを摂りすぎると・・・

アルコールは血液を通じて全身を巡り、全身の臓器に影響を与えるため、長期にわたって大量に飲酒をすることによって、生活習慣病や肝疾患、がん等の発症リスクが高まります。

過剰なアルコールが全身に及ぼす影響

- ・循環器・・・心筋症、高血圧、不整脈 など
- ・肝臓・・・脂肪肝、アルコール性肝炎、肝硬変 など
- ・すい臓・・・すい炎、糖尿病 など
- ・大腸・・・下痢、便秘、大腸がん など

ほかにも脳・神経障害、消化器障害など多くの臓器に悪影響を与えます。

純アルコール量の把握の仕方

飲酒による影響は、個人差があり、年齢や性別、体質の違いによって異なります。自分のアルコール摂取量（純アルコール量）を把握し、健康管理に活用しましょう。

《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が男性 40g 以上、女性 20g 以上

【お酒に含まれる純アルコール量の算出方法】

摂取量(ml) × アルコール濃度(度数/100) × 0.8(アルコールの比重)

例：ビール 500ml (5%) の場合の純アルコール量

$$500(\text{ml}) \times 0.05 \times 0.8 = 20(\text{g})$$

お酒と上手につき合おう

- ①量を決めて飲む・・・過度な飲酒を防ぐ!
- ②アルコール度数の強いお酒は薄めて飲む・・・胃腸への負担が軽減できる!
- ③食べながら飲む習慣をつける・・・低塩・高たんぱくのつまみを食べながらゆっくり飲む!
- ④みんなと楽しく飲む・・・やけ酒は深酒になりがち、笑いながら楽しいお酒がいちばん!
- ⑤1週間のうち、飲まない日を設ける・・・肝臓に休養を。まずは1日から!
- ⑥24時以降は飲まない・・・翌日にお酒が残りやすい為、深夜の飲酒は避ける!



※現在、治療中で食事指導を受けている方は、かかりつけ医の指示を守りましょう。