

## 飲酒について

### ● 飲酒量の把握の仕方

お酒に含まれる純アルコール量は、「純アルコール量（g）＝摂取量（ml）×アルコール濃度（度数／100）×0.8（アルコールの比重）」で表すことができ、その量を数値化できます。単にお酒の量（ml）だけでなく、お酒に含まれる純アルコール量（g）に着目することは重要です。

#### 【お酒に含まれる純アルコール量の算出式】

例：ビール 500ml（5%）の場合の純アルコール量  $\rightarrow 500(\text{ml}) \times 0.05 \times 0.8 = 20(\text{g})$

ちなみに、アルコールのエネルギー量（kcal）は「純アルコール量（g）×7kcal/g」で表せます。

### ● 飲酒量と健康リスク

飲酒による疾患への影響については個人差があります。これらよりも少ない量の飲酒を心がければ、発症しないとまでは言えませんが、当該疾患にかかる可能性を減らすことができると考えられます。

【生活習慣病リスクを高める量（1日当たりの純アルコール摂取量）】 男性 40g/日以上、女性 20g/日以上

純アルコール量 = 20g相当		
種類	度数	量
ビール	5%	500ml
酎ハイ	7%	350ml
ワイン	12%	200ml
日本酒	15%	1合弱
焼酎	25%	100ml
ウイスキー	43%	60ml



発症リスクと飲酒量（純アルコール量）	
脳梗塞	男性：300g/週（40g/日） 女性：75g/週（11g/日）
高血圧	男性・女性：少しの飲酒でも
胃がん	男性：少しの飲酒でも 女性：150g/週（20g/日）
大腸がん	男性・女性：150g/週（20g/日）
肝がん	男性450g/週（60g/日） 女性150g/週（20g/日）

### ● 健康に配慮した飲酒の仕方等について

飲酒をする場合においても、様々な危険を避けるために、以下のような配慮等をすることも重要です。

- ◇ 自らの飲酒状況等を把握する
- ◇ あらかじめ量を決めて飲酒をする
- ◇ 飲酒前又は飲酒中に食事をとる
- ◇ 飲酒の合間に水を飲むなど、アルコールをゆっくり分解・吸収できるようにする
- ◇ 一週間のうち、飲酒をしない日を設ける（毎日飲み続けるといった継続しての飲酒を避ける）



### ● 避けるべき飲酒等について

- ◇ 一時多量飲酒（急いで飲まないようにしましょう（特に短時間の多量飲酒））
- ◇ 他人への飲酒の強要
- ◇ 不安や不眠を解消するための飲酒（依存症になる可能性やより睡眠に支障をきたす）
- ◇ 病気など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