



健康一口メモ

～お酒との付き合いかた～



2024年4月

お花見など行楽シーズンが到来しました。お酒を飲む機会が増える方もみえると思います。2024年厚生労働省は、適切な飲酒量や飲酒行動の判断に役立てようと、初めて「健康に配慮した飲酒に関するガイドライン」をまとめました。今回はお酒との付き合いを考えてみましょう。

1. 飲酒量と生活習慣病リスク

生活習慣病のリスクを高める飲酒量（1日当たりの平均純アルコール量）を知りましょう



男性 40g



女性 20g

これ以上お酒を飲むと…

生活習慣病のリスクが↑↑UP

飲酒量は少ないほどよい

アルコール量20gの目安

 ビール (5%) 500ml	 日本酒 1合 (180ml)	 ウイスキー 2杯 (60ml)
 焼酎 (12度) 1杯 (100ml)	 ワイン 2杯 (120ml)	 チューハイ 1缶 (350ml)

※これらの量は個々人の許容量を示したものではありません。

【なぜこの目安なの?】

がん、高血圧、脳出血、脂質異常症などの生活習慣病にかかるリスクは、**飲酒量が増えれば増えるほど高まり、飲酒量が少ないほど低くなる**ことがわかっています。また、死亡（すべての死因を含む）、脳梗塞、心筋梗塞などの心臓病は、**男性では純アルコール摂取量が44g、女性は22g/日程度以上になるとリスクが高まる**ことがわかっているため、ガイドラインではリスクを高める飲酒量を示しています。



【なぜ女性の方が目安が少ないの?】

女性は男性と比較して、体内の水分量が少ない、分解できるアルコール量が少ない、女性ホルモンの働きによりアルコールの影響を受けやすいなどの理由があげられています。

◆あなたの飲酒量をチェック◆

あなたはどのくらいの頻度で、どのくらいのアルコール量を飲んでいますか？

1日あたりの平均純アルコール摂取量を計算してみましょう。

計算式

$$\text{お酒の量 (ml)} \times \left[\frac{\text{アルコール度数 (\%)}}{100} \right] \times 0.8 = \text{純アルコール量 (g)}$$

アルコール量計算のお役立ちサイト



お酒の量と度数 (%) を入力すれば、アルコール量を計算できる無料のサイトやアプリがありますので、そちらも活用してみてください。

例) 毎日アルコール度 5.0% のビール (350ml) を2缶なら…



摂取純アルコール量は

28g/日

2. 健康に配慮したお酒の飲み方

お酒を飲む際には、次のようなポイントを心がけましょう。

① 自分の飲酒習慣(飲酒頻度や量)を把握する



自分の飲酒頻度やどのくらいの量を飲んでいるか把握することは、飲酒によって生じるリスクを減らすことにつながります。スケジュール帳やアプリなどを活用して飲酒状況を見える化してみましょう。

② あらかじめ飲む量を決める



あらかじめ飲む量を決めておくと、飲みすぎを避けるなど、飲酒行動の改善につながると言われています。行事やイベントなどの場で飲酒する場合も、どれくらい飲むかなど自分で決めて飲むことが大切です。

③ お酒を飲む前、飲んでいるときに食事をとる



食事を一緒にとることで、血中のアルコール濃度を上がりにくくし、お酒に酔いにくくする効果があります。
※ただし「味のラーメン」などエネルギーの摂りすぎは肥満につながるので避けましょう。

④ 水やノンアルコール飲料と交互にお酒を飲む



アルコールをゆっくり分解・吸収できるようになります。また飲む量に占める純アルコールの量を減らす効果があります。

⑤ 休肝日を作る(毎日の飲酒を避ける)



毎日飲酒を続けた場合、アルコール依存症の発症につながる可能性があります。一週間の純アルコール摂取量を減らすためにも休肝日を作りましょう。

お酒を飲むときにオススメのおつまみ

お酒には食欲を促進する作用があるので、おつまみの食べすぎには注意が必要です。おつまみには低エネルギーのものを選びましょう。はじめに野菜のおつまみを中心に食べると、血中アルコール濃度を上がりにくくすることに加え、血糖値の急上昇も防ぐことができます。



野菜サラダ



きのこや野菜の炒めもの



海藻類の酢の物



枝豆や大豆製品



3. こんな飲み方は避けましょう

NG

自分や周りの人の健康維持のために、次のような飲酒は避けましょう。

① 短時間に大量のお酒を飲む



様々な病気の発症や、急性アルコール中毒を引き起こす可能性があります。一時多量飲酒(1回の飲酒機会です純アルコール摂取量 60g(3合)以上)は、ケガの危険性も高めるため、避けましょう。

② 他人への飲酒の強要



飲酒は様々なリスクを伴う可能性があるものであり、他人に無理な飲酒を勧めることは避けるべきです。併せて、飲酒に関連したハラスメントなどにつながらないように配慮が必要です。

③ 不安や不眠の解消のために飲む



不安の解消のための飲酒を続けることによって依存症になる可能性を高めたり、飲酒により眠りが浅くなり睡眠リズムを乱す等の支障をきたすことがあります。

④ 病気療養中や薬を飲んだ後に飲む



病気等の療養中は、過度な飲酒で免疫力がより低下し、感染症にかかりやすくなる等の可能性があります。また、服薬後に飲酒した場合は、薬の効果が弱まったり、副作用が生じることがあります。飲酒の可否、量や回数を減らすべきか等の判断は、主治医に尋ねる必要があります。

⑤ 飲酒中や飲酒後の運動や入浴



飲酒により血圧の変動が強まることなどによって、心筋梗塞などを引き起こす可能性や、転倒などにより身体の損傷を引き起こす可能性があります。

飲酒による影響には個人差があり、年齢、性別、体質等の違いによって、それぞれ受ける影響が異なります。その時の体調によっても影響が変わりますので、健康に配慮した飲酒を心がけましょう。病気やケガで通院の中の方は、主治医の指示に従ってください。



参考： 飲酒ガイドライン | 飲酒ガイドライン作成検討会 (厚生労働省) (mhlw.go.jp)
アルコール (女性編) | -e-健康づくりネット (厚生労働省) (mhlw.go.jp)
アルコール (男性編) | -e-健康づくりネット (厚生労働省) (mhlw.go.jp)