



お酒との上手な付き合い方



適度な飲酒は気分をリラックスさせストレス解消になりますが、適量を超えると体と心に様々な悪影響を与えてしまうため、飲み方に注意しなければいけません。

アルコールの代謝

飲酒した際、飲んだお酒に含まれるアルコールの大半は小腸から吸収され、血液を通じて全身を巡り、肝臓で分解されます。アルコールの分解には、体内の分解酵素と呼ばれる物質等が関与していますが、体質的に分解酵素の働きが弱いなどの場合には、少量の飲酒で体調が悪くなることもあります。

年齢の違いによる身体等への影響

高齢者は若い時と比べて、体内の水分量の減少等で同じ量のアルコール量でも酔いやすくなり、飲酒量が一定量を超えると認知症のリスクが高まります。あわせて、飲酒による転倒・骨折、筋肉の減少（サルコペニア等）の危険性が高まります。

お酒の適量

厚生労働省は「健康日本21（第三次）」で「生活習慣病のリスクを高める飲酒量」を、1日あたりの純アルコール摂取量が男性で**40g以上**、女性で**20g以上**と定義しています。

$$\text{純アルコール量 (g)} = \text{摂取量 (ml)} \times [\text{アルコール濃度 (\%)} \div 100] \times 0.8$$

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

【純アルコール20gの目安量】



ビール
(5%)
500ml



日本酒
(15%)
1合 (180ml)



ワイン
(12%)
200ml



チューハイ
(7%)
350ml



ウイスキー
(43%)
ダブル60ml



焼酎
(25%)
100ml

お酒を飲むときに気を付けたいこと

- ① 自分の飲酒状況を把握する。
- ② あらかじめ量を決めて飲酒する。
- ③ 飲酒前又は飲酒中に食事をとる。
- ④ 飲酒の合間に水を飲む。
- ⑤ 一週間のうち、飲酒をしない日を設ける。