



# 「アルコール」について お酒の単位「ドリンク」をご存じですか？

## 1ドリンク=アルコール約10g

「節度ある適度な飲酒量」とは、「2ドリンク」程度です。  
休肝日を週2日、飲むときは食事と一緒にゆっくりと。  
女性、高齢者、顔面がすぐ赤くなる方は少なめに！

日本酒(15%)  
約0.5合  
80ml  
= 1ドリンク



ビール・発泡酒(5%)  
中瓶・ロング缶の半分  
250ml  
= 1ドリンク



チューハイ(7%)  
350ml缶の半分  
180ml  
= 1ドリンク



ワイン(12%)  
グラス1杯  
100ml  
= 1ドリンク



ウイスキー・  
ジンなど(40%)  
シングル1杯  
30ml  
= 1ドリンク



焼酎(25%)  
50ml  
= 1ドリンク





# 「適度な飲酒量」を超えるとどうなるの？

男性1日4ドリンク、女性1日2ドリンク以上で…

- ・ 生活習慣病のリスクを高めます
- ・ 今病気の方は悪化していく可能性があります
- ・ せつかく薬を飲んでも効きにくい状態です

1日6ドリンクを超える飲酒をする方は…

- ・ 「多量飲酒者」といいます
- ・ 明らかにアルコールが原因で病気や怪我で病院に受診する方の多くは多量飲酒者です
- ・ いま自覚症状がなくとも、数年のうちに肝硬変やアルコール依存症などになる可能性が高い状態です



# アルコールを飲みすぎると影響が全身に現れます

＜お酒の飲み過ぎによって生じる自らの心身の障害＞

脳	大脳萎縮	肝臓	脂肪肝
	記憶障害		アルコール性肝炎
	認知症		肝硬変
食道	食道炎	すい臓	すい炎
	食道がん		糖尿病
	食道静脈りゅう	循環器系	高血圧
胃炎	不整脈		
胃	胃かいよう	全身	心筋症
	胃がん		末梢神経障害
腸	下痢	生殖器	痛風
	吸収障害		卵巣機能不全
	大腸がん	男性機能障害	
その他	急性アルコール中毒、筋力低下、骨粗しょう症など		



多量飲酒が続くと…


自らの健康を害するだけでなく、家族に心配をかけたり、かけがえのない人にけがをさせてしまったりすることも…



# お酒の飲み過ぎを改善すると...



血圧が下がります。



健康診断結果票  
血糖値 110 mg/dl  
血糖値が下がります



体重が減ります。



尿酸値が下がります。



肝機能が改善します。



他にも色々ないいことがあります。



# 節度のある適度な飲酒を心がけましょう 「12の飲酒ルール」

- 飲酒は適量を
- 女性・高齢者は少なめに
- すぐ赤くなる方も少なめに
- たまに飲んでも大酒しない
- 食事と一緒にゆっくりと
- 寝酒は極力控えよう
- 週に2日は休肝日
- 薬の治療中は飲酒しない
- 入浴、運動、仕事前は飲酒しない
- 妊娠・受乳中は飲酒しない
- 依存症者は生涯断酒
- 定期的に健診・検診を

減らしたいあなたに

- **飲酒目標を設定しましょう** (例えば、1日1ドリンク減らす、休肝日を必ずもうける等)
- **飲酒記録を付けてみましょう** (飲んだ日、飲まなかった日、飲み過ぎた日を△、○、×で記入等)

**身近な方とともに楽しく長く健康に過ごすために  
飲酒は適度にたしなみましょう**