



(公財) 鳥取県保健事業団

鳥取市富安二丁目9番4

Tel 0857-23-4841

## 飲酒について

厚生労働省は、2024年2月にアルコール健康障害の発生を防止するため「健康に配慮した飲酒に関するガイドライン」を公表しました。今一度、ご自分や周りの人の飲酒について、振り返ってみてはいかがでしょうか。

### 同じ量のお酒を飲んでも酔い方が違うのはなぜ？

年齢や性別、体質などによって、アルコールの吸収・分布・分解が異なるからです。



アルコールは胃にあるうちはゆっくりと吸収され、小腸に入ると速やかに吸収されます。血液を通じて全身を巡り、体内の水分のある所に分布し、肝臓で分解されます。

#### 年齢の違いによる影響

##### 高齢者

年齢とともにアルコールを分解する能力が低下する、体内の水分量が減少するといったことから、若い頃より酔いやすく、転倒などの危険性が高まる。また、飲酒量が一定量を超えると認知症の発症の可能性が高まる。

##### 若年者

10歳代はもちろん、20歳代も脳の発達の途中であり、多量飲酒によって脳の機能が落ちるとのデータがあるほか、高血圧などの健康問題のリスクが高まる可能性がある。

#### 性別の違いによる影響

女性は、①一般的に男性より小柄であることが多く、結果的に体内の水分量も少ない②アルコールの代謝能力が、平均すると男性の3/4程度③飲酒量や体重が同じ場合でも血中アルコール濃度が男性より高くなる、などの理由から急性アルコール中毒などの過度の酔酩リスクが男性よりも高い。

また、女性の中で最も多いがんである乳がんのリスクを高める可能性がある、大量飲酒が骨密度を減少させ、高齢女性に多い骨粗鬆症の原因となるといった、他の疾患のリスクもあるため、注意が必要。

#### 体質の違いによる影響

アルコールを分解する体内の分解酵素のはたらきの強い・弱いなどが個人によって大きく異なり、弱い場合は、顔が赤くなったり、動悸や吐き気がする状態(=フラッシング反応)になることがある。日本ではフラッシング反応を起こす人が41%程度いると言われている。

そのような人が長年飲酒して、不快にならずに飲酒できるようになった場合でも、アルコールを原因とする口の中のがんや食道がんなどのリスクが非常に高くなるというデータもある。



この他にも、食事を摂りながら飲酒するとアルコールの吸収が遅くなる、胃を切除した人はアルコールがすぐに小腸まで流れ込むため血中アルコール濃度が高くなりやすいといった違いもあります。また、体調など個人のその時の状態にも左右されます。

### 自分の飲酒についてチェックしてみましょう！

#### チェック① ~あなたの飲酒量はどのくらい？~

よくお酒の量を表すのに「合」という単位を使いますが、この合は日本酒180mlのことなので、他のお酒を合で表しても実際どれくらいアルコールが含まれているか分かりません。そこで、こちらの計算式を使ってまずどのくらいアルコールを飲んでいるか知ってみましょう！

$$\begin{array}{|c|} \hline \text{飲んだ} \\ \text{アルコール飲料} \\ \text{の量(ml)} \\ \hline \end{array} \times \begin{array}{|c|} \hline \text{アルコール} \\ \text{度数} \\ \text{(1\%=0.01)} \\ \hline \end{array} \times \begin{array}{|c|} \hline \text{アルコールの} \\ \text{比重} \\ \text{0.8} \\ \hline \end{array} = \begin{array}{|c|} \hline \text{アルコールの} \\ \text{重さ(g)} \\ \hline \end{array}$$

《例》 ビール350ml × 0.05(5%) × 0.8 = 14g  
アルコール度数5%のビール350mlには14gのアルコールが入っていることとなります。



#### 《アルコール飲料の量とアルコール量の目安》

ビール(5%) 500ml: 20g	日本酒(15%) 180ml: 21.6g	焼酎(25%) 100ml: 20g
酎ハイ(7%) 350ml: 19.6g	ワイン(12%) 200ml: 19.2g	ウイスキー(43%) 60ml: 20.6g

※()内はアルコール度数

<裏面もご覧ください>

## チェック② ～飲酒習慣スクリーニングテスト(AUDIT-C)をしてみましょう！～

		0点	1点	2点	3点	4点
1	アルコール含有飲料をどのくらいの頻度で飲みますか？	飲まない	1ヶ月に1度以下	月に2～4度	週に2～3度	週に4度以上
2	飲酒する時は通常どのくらいの量を飲みますか？(単位:ドリンク※)	0～2ドリンク	3～4ドリンク	5～6ドリンク	7～9ドリンク	10ドリンク以上
3	1度に6ドリンク以上飲酒することがどのくらいの頻度でありますか？	ない	月に1度未満	月に1度	週に1度	ほぼ毎日

※ドリンク: 飲酒量の単位で、1ドリンク＝純アルコール10g  
例) 14gのアルコールが含まれる350mlのビールは1.4ドリンクとなります。

1～3の合計点

点

### 【判定結果】

- 男性4点以下、女性3点以下 : 今のままお酒と上手に付き合ってください。
- 男性5点以上、女性4点以上 : 問題飲酒の疑いあり

## アルコールとの付き合い方

### 生活習慣病のリスクを上げる飲酒量

男性: 40g/日以上(アルコール度数5%ビール500ml缶2本分)  
女性: 20g/日以上(アルコール度数5%ビール500ml缶1本分)

ただし、これより少量で発症リスクが上がるとされている疾患も！！

	男性	女性
少しの飲酒でも	高血圧、胃がん、食道がん	脳卒中(血管性)、高血圧
上記より少量で	脳卒中(出血性)、大腸がん、前立腺がん(進行がん)	脳卒中(脳梗塞)、乳がん

少しの飲酒でもリスクが上がる疾患があること、飲酒による疾患への影響は個人差があることを念頭に、飲酒量に注意しましょう

### ■ 食事と一緒にゆっくり味わう。自分のペースを押し付けない、無理強いほしない。

空腹時に飲んだり、一気に飲んだりすると、アルコール血中濃度が急速に上がり、悪酔いしたり、急性アルコール中毒を起こすこともあります。

### ■ 長時間飲み続けない

長時間飲み続けることで、お酒の量が増え、多量飲酒につながります。



### ■ 寝酒は極力控える

寝酒(眠りを助けるための飲酒)は、寝つくまでの時間を短縮する作用がありますが、睡眠を浅くするため「寝つきはよいが、途中で目が覚めやすく、その後なかなか眠れない」という状態につながります。また、同じ量のお酒では寝つけなくなり、寝るためにお酒の量が増えていく場合もあります。



### ■ 週に2日は休肝日を設ける

### ■ 絶対飲んでほならない時を知り、守る

- ・薬の内服中: アルコールは薬の効果を強めたり、弱めたりします。また安定剤と一緒に飲むと互いの依存を速めることが知られています。
- ・入浴、運動、運転、仕事の前: 飲酒後に入浴や運動するのは、不整脈や血圧の変動を起こし、危険です。
- ・妊娠中や授乳中、20歳未満など

### ■ 定期的に健診を

定期的な健診で肝機能などを確認しましょう。また、がん検診も受けましょう。



上記テストの結果で問題飲酒の可能性がある方、自分や周囲の人の飲酒について不安がある方は医療機関や保健所、精神保健福祉センターに相談しましょう。