

けんこう仙北通信



今月のテーマ

お酒は適量が肝心 ～アルコールと上手に付き合う～

お酒は適度なら、血行促進やリラックス効果があります。しかし、飲みすぎると肝臓機能低下、高血圧、脳血管疾患、精神障害などの多くの病気の原因になります。また、お酒には習慣性があり、アルコール依存症になると、社会的に信頼関係を損ない、家庭の崩壊など深刻な問題を引き起こすことがあります。

毎日、お酒を飲むと病気になるリスクが高くなります

(厚生労働省)

疾病リスク	男性	女性
脳梗塞	300g/週	75g/週
高血圧	少しでも	少しでも
胃がん	少しでも	150g/週
大腸がん	150g/週	150g/週
肝臓がん	450g/週	150g/週

生活習慣病のリスクを高める酒量は？

純アルコール摂取量/日 男性 **40g**以上、女性 **20g**以上

適量/日 男性 20g 女性 10g 出典：厚生労働省「飲酒ガイドライン」
純アルコール量 **20g**とは？ ()内はアルコール度数

ビール	日本酒	ワイン	チューハイ	ウイスキー	焼酎
					
(5%)	(15%)	(12%)	(7%)	(43%)	(25%)
500ml	180ml	200ml	350ml	60ml	100ml



食べながら**適量**を
ゆっくり楽しもう！

見直そう！

お酒との付き合い方

～ 適正飲酒の10か条 ～

- 1 談笑し 楽しく飲むべし
- 2 食べながら適量をゆっくりと
- 3 強い酒 薄めて飲もう
- 4 週に2日は 休肝日
- 5 やめよう きりなく飲み続け
- 6 許さない 他者への無理強い・イッキ飲み
- 7 アルコール 薬と一緒に危険
- 8 妊娠中と授乳期は 飲むべからず
- 9 飲酒後の運動・入浴 要注意
- 10 肝臓の定期検査を忘れずに

しない させない 許さない 未成年者飲酒・飲酒運転

[出典・(公社)アルコール健康医学協会]