



本コンテンツは弊社産業医療事業部が作成・提供しているお客様向けの情報発信ツールを抜粋したものです。

🍷 酒は百薬の長？ 🍷

これから年末年始に向けてお酒の席も増える時期となってきました。今回は、お酒の健康への影響と注意点についてみていきましょう。

適度な飲酒には気持ちをリラックスさせる効果や、血行促進・食欲増進などの作用がありますが、過度な飲酒は急性アルコール中毒、肝障害、膵炎、生活習慣病、がんなど体の問題だけでなく、睡眠障害やうつ病など精神的な健康にも悪影響を及ぼすおそれがあります。**健康的な飲酒を心がけるためには、適度な飲酒量を守ることが大切です。**

厚生労働省が定める**適度な飲酒量は、お酒に含まれる「純アルコール量」で1日平均20g**となっています。ビールで例えると、中瓶(500ml)1本に相当します。

また、**女性は男性と比べて体内の水分量が少なくアルコールによる体の影響を受けやすい**ことや、アルコールの耐性が低い方など、個人の体質やその時の健康状態によって適切な飲酒量も異なります。



お酒を飲む時は自分自身の体調に合わせて、以下のポイントに注意しましょう。

- **あらかじめ飲む量を決めておく**
- **自分のペースでゆっくり飲む**
- **飲酒前や飲酒中に食事をする**
(脂肪・塩分の多い食事には要注意です！)
- **お酒と一緒に水を飲む**
- **1週間のうち飲まない日を設ける**

保健指導をしていると、「勧められるとつい沢山飲んでしまいます」「飲み会で食べすぎて体重が増えてしまいました」などの声もよく聞かれます。これから、沢山の美味しい食材が旬の時季となりますね。お酒の量はもちろん、お酒自体のカロリーやおつまみの内容などにも目を向けて上手にお酒と付き合いましょう！

主な酒類の純アルコール量目安

(厚生労働省ホームページより)

お酒の種類	ビール (中瓶1本 500ml)	清酒 (1合180ml)	ウイスキー・ ブランデー (ダブル60ml)	焼酎 (35度) (1合180ml)	ワイン (1杯120ml)
アルコール度数	5%	15%	43%	35%	12%
純アルコール量	20g	22g	20g	50g	12g

※ 純アルコール量(g) = 摂取量(ml) × アルコール濃度(度数/100) × 0.8(アルコールの比重)

※本資料の引用、転載はお断りしております。