

テーマ「健康に配慮した飲酒を心がけましょう」

県では、県民の「健康寿命の延伸」及び「健康格差の縮小」を目指し、健康づくりに関する取組を推進しています。皆様の健康の保持増進のため、健康に関する正しい情報と新しい情報を発信していきますので、より健康的な生活を目指しましょう！

令和6年に厚生労働省から「健康に配慮した飲酒に関するガイドライン」が示されました。お酒は生活に深く浸透している一方で、不適切な飲酒は病気やけが等につながるため注意が必要です。

お酒を飲む機会が増える季節に、お酒との付き合い方を見直してみましよう。

【参考】第四次和歌山県健康増進計画における数値目標

	2022年（現状）	2035年（目標）
健康寿命の延伸	男性 72.39年 女性 75.33年	男性 75年 女性 78年
特定健康診査実施率（40～74歳）	48.9%	70%以上
食塩摂取量（20歳以上）	9.5g	7g
野菜摂取量（20歳以上）	252.3g	350g
一日の歩数の平均 （20～64歳）	男性 7,690歩 女性 6,771歩	8,000歩
喫煙率の減少	男性 23.7% 女性 6.4%	男性 18.9% 女性 3.5%

お酒と健康の関係

- お酒は、その伝統と文化が国民の生活に深く浸透している一方で、不適切な飲酒は健康障害等につながります。
- 長期にわたって大量に飲酒をすることによって、アルコール依存症、生活習慣病、肝疾患、がん等の疾病が発症しやすくなります。
- 近年の研究では、少しでも飲酒をするとリスクが上がると考えられています。

わが国における疾病の発症リスクと飲酒量

疾病名	飲酒量（純アルコール量（g））	
	男性	女性
	研究結果（1日換算）	研究結果（1日換算）
脳卒中（出血性）	150g/週（20g/日）	0g<
脳卒中（脳梗塞）	300g/週（40g/日）	75g/週（11g/日）
虚血性心疾患・心筋梗塞	研究中	研究中
高血圧	0g<	0g<
胃がん	0g<	150g/週（20g/日）
肺がん（喫煙者）	300g/週（40g/日）	データなし
肺がん（非喫煙者）	関連なし	データなし
大腸がん	150g/週（20g/日）	150g/週（20g/日）
食道がん	0g<	データなし
肝がん	450g/週（60g/日）	150g/週（20g/日）
前立腺がん（進行性がん）	150g/週（20g/日）	データなし
乳がん	データなし	100g/週（14g/日）

高血圧
男性の胃がん・食道がん
女性の出血性脳卒中等

たとえ少量であっても
飲酒自体が病気の発症
リスクを上げると言わ
れています。

飲酒量は純アルコール量に注目

★飲酒量は、純アルコールの摂取量に換算して評価します。

$$\text{純アルコール量(g)} = \text{摂取量(ml)} \times \text{アルコール濃度(度数/100)} \times 0.8 \quad (\text{アルコールの比重})$$

<例> アルコール度数5%のビール500mLに含まれる純アルコール量は、

$$500\text{mL} \times 5\% \times 0.8 \quad (\text{比重}) = 20\text{g}$$

日本酒ならほぼ1合(180mL)に相当

★健康日本21(第三次)における生活習慣病のリスクを高める飲酒量は、1日の平均純アルコール摂取量で**男性40g以上**、**女性20g以上**とされています。

⇒しかし、和歌山県では…

令和4年県民健康・栄養調査によると、**男性の12.6%**、**女性の8.8%**が生活習慣病のリスクを高める飲酒をしています。

★『アルコールウォッチ』(<https://izonsho.mhlw.go.jp/alcoholwacht/>)を試してみましよう！

自分が飲んだお酒を選ぶと、「純アルコール量」と「分解時間」が計算できます！！

アルコール
ウォッチ



お酒との上手な付き合い方

飲酒による身体等への影響は、**年齢**、**性別**、**体質**等によって個人差があります。

体質の違いによる影響

- 体内のアルコール分解酵素のはたらきの強い・弱い等が個人によって大きく異なります。日本人はこの酵素活性がゼロか弱い人が多いと言われています。
- 分解酵素の働きが弱い場合等には、飲酒により、顔が赤くなったり、動悸や吐き気がする状態になること（フラッシング反応）があります。



特定の状態にあって飲酒を避けることが必要な場合

妊娠中・授乳期間中の飲酒

妊娠中の母親が飲酒をすると発育の遅れ等を症状とする「胎児性アルコール症候群」の赤ちゃんが生まれる頻度が高まります。また、授乳中にも母乳を通じて同様の影響を及ぼすと考えられているため、**妊娠中・授乳期間中は飲酒をしないことが大切です。**

体質的にお酒を受け付けられない人（アルコール分解酵素が非常に弱い人等）の飲酒

アルコールを分解する酵素が非常に弱い人は、ごく少量の飲酒でも、「強い動悸」や「急に意識を失う」などの反応が起こることがあるため、無理な飲酒はやめましょう。

健康に配慮した飲酒のために

- あらかじめ量を決めて飲酒しましょう！
- 飲酒前、飲酒中に食事をとりましょう！
- 飲酒の合間に水又は炭酸水を飲むなど、アルコールをゆっくり分解・吸収できるようにしましょう！
- 一週間のうち、1日でも飲酒をしない日を設けましょう！

! 飲酒を楽しむためにも、以下の行動は避けましょう **!**

一時多量飲酒

短期間に大量のアルコールを摂取することで、身体疾患や急性アルコール中毒、外傷の危険性が高まります。

他人への飲酒の強要

アルコールの影響は個人差があります。
他人に強要することで急性アルコール中毒やその他の急激な体調変化が起こる可能性があります。

不安や不眠を解消するための飲酒

病気療養中の飲酒や服薬後の飲酒

飲酒中又は飲酒後の運動や入浴等の体に負担のかかる行動

その行為、危険です!



[ビンジドリンキング]=短時間に大量のお酒を飲むこと