

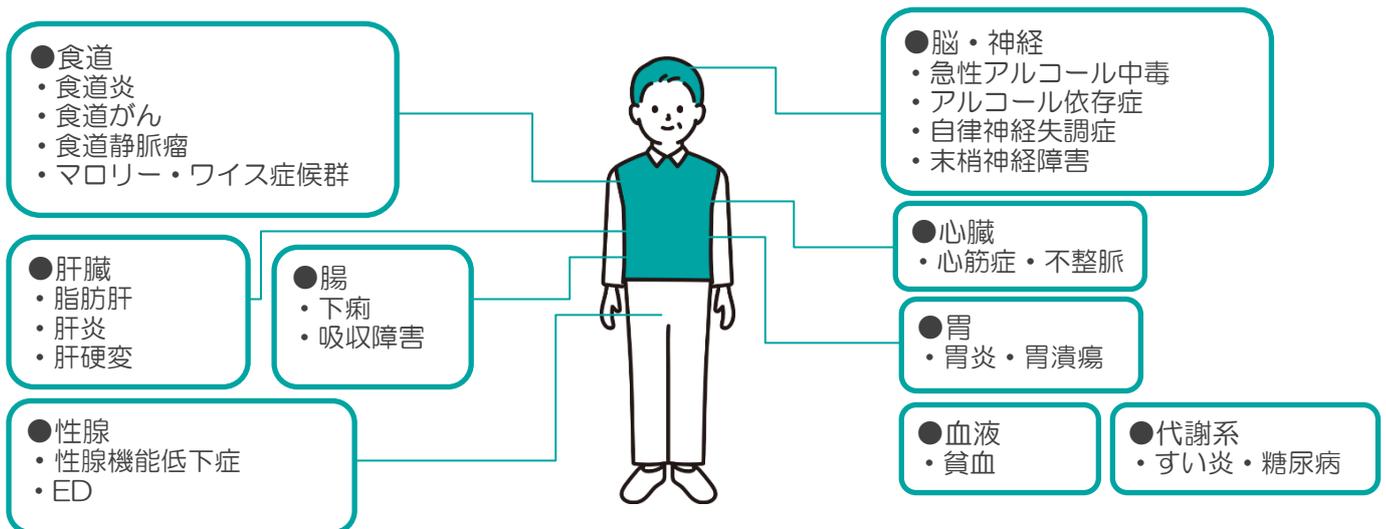
## あなたの飲酒習慣を見直そう

2023年 Vol.177

### 飲酒についての統計

令和元年の厚生労働省「国民健康・栄養調査報告」によると、生活習慣病のリスクを高める量を飲酒している人の割合は、男性が14.9%、女性が9.1%となっており、女性で増加傾向がみられます。年代別にみると、男性は40歳代（21.0%）、女性は50歳代（16.8%）で最も高くなっています。体に害が及ぶ前から飲酒習慣を見直し、いつまでも楽しく飲めるよう、お酒と健康的につき合う方法を考えていきましょう。

### アルコールによって引き起こされる疾患



### アルコール依存症について

アルコール依存症はお酒を飲む人なら男女を問わず誰でもかかる可能性のある病気であり、お酒の飲み方（飲む量、飲むタイミング、飲む状況）を自分でコントロールできなくなった状態のことをいいます。患者数は、全国で100万人を超えていると言われてはいますが、依存症の専門治療を受けている方は、その中の数万人にすぎません。

#### 精神的依存

アルコールに対する病的に強い欲求を持つ状態

- お酒を飲むべきでない時にも飲んでしまう
- 飲み始めると止まらない



#### 身体的依存

お酒を減らしたり、止めたりした時に離脱症状が出現する状態

- 手のふるえ・多量の発汗・高血圧・不眠・イライラ感・不安感・けいれん発作・幻覚など



## アルコール依存症で飲み続けると・・・

アルコール依存症は飲酒を続けていけば、どんどん進行していき、ついには死に至ります。死亡の原因としては、身体の病気、事故、自殺が主なものです。また、アルコール依存症が進むと、社会的な影響も出てくるようになります。例えば、飲酒運転、失業、離婚などで、多くの大切なものを失うことになってしまいます。まずは医療機関等に相談することが大切です。

## お酒との付き合い方 Q&A コーナー

Q.お酒は百薬の長を言い訳に毎晩たくさん飲みすぎます・・・



A.百薬の長といえるのは「適度な量」を飲んだ時だけです！  
適度な飲酒量というのは1日平均で純アルコールグラム20gとされています。  
アルコール依存症になるリスクが高くなるのは1日平均60g以上の飲酒です！

純アルコール20gに相当する酒量									
		ビール	発泡酒	日本酒	焼酎	ウイスキー	ワイン	缶酎ハイ	ハイボール (ウイスキー+炭酸)
適量	(cc)	500	500	180	100	60	240	350	60+40
カロリー	(kal)	210	225	200	146	140	175	180	140
度数	(%)	5	5.5	15	25	40	10	6	40



### ◆純アルコール量を計算してみましょう！

お酒の量 (ml) × アルコール度数 / 100 × 0.8 (アルコールの比重) = 純アルコール量 (g)

例) ストロング系チューハイ 9%350ml :  $350 \times 9 / 100 \times 0.8 = 25.2$  25.2g

Q.ストレス解消はお酒しかないんです・・・毎日飲んでもいいですか？



A.そのお酒は「楽しいお酒」ですか？続けているとアルコール依存症を招く恐れも！  
お酒と健康的に付き合う4か条をお教えします！

### ◆お酒と健康的に付き合うための4か条

- ① **食べながら飲む**・・・急激な血中アルコール濃度の上昇を抑えることができる。
- ② **「楽しく」飲む**・・・笑顔で飲むお酒は、楽しい時間をより良いものにする。  
一方で「うさ晴らしの酒」は歯止めが効かなくなり、身体的にも精神的にも危険！
- ③ **自分のからだを「大切に」飲む**・・・適度な飲酒量を守る・休肝日を作るなど自分に合った飲み方を！
- ④ **定期的に「健康診断」を受ける**・・・定期的に健康診断を受け、飲みすぎしていないか肝機能の状態を見ると共に、がん検診では内視鏡検査を選択し、喉～食道のがんをチェック！