

飲酒との上手な付き合い方

一飲酒で健康被害を
起こさないために一

お酒はリラックスや社交のために楽しめますが、過度な飲酒は健康に悪影響を及ぼします。特に40～60歳の世代では飲酒量が増え、生活習慣病やがんのリスクが高まります。

厚生労働省は、1日の適度な飲酒量を男性で約20g未満、女性で約10g未満の純アルコール摂取量としています。例えば、ビールロング缶1本（500ml）や日本酒1合（180ml）、ワイン2杯（240ml）が約20gの純アルコールに相当します。また、1週間に1～2日の休肝日を設けることも大切です。

純アルコール量の計算法

純アルコール量は、以下の計算式で求められます
※0.8はアルコールの比重

$$\text{アルコール量(g)} = \text{飲酒量(ml)} \times \left(\frac{\text{アルコール度数(\%)}}{100} \right) \times 0.8$$

1日の飲酒の適量は

純アルコールで男性は20g未満、女性は10g未満

<純アルコール20gは>

ビール 5%	日本酒 15%	チューハイ 7%	ワイン 12%	ウイスキー 43%
500ml	1合 180ml	350ml	グラス2杯 240ml	ダブル1杯 60ml
				

1日の飲酒量の目安（純アルコール量）

	男性	女性
適度な飲酒: 健康を守る飲酒	20g未満	10g未満
生活習慣病の高まる飲酒: 適量の2倍以上	40g以上	20g以上
体を壊す飲酒: 適量の3倍以上	60g以上	30g以上

参考資料

- 1) 健康に配慮した飲酒に関するガイドライン（厚生労働省 令和6年2月）
- 2) 第3期健康秋田21計画（令和6年3月）

節度ある
飲酒生活の
ポイント

- 1) 適量を守る: 純アルコール量で飲酒量を意識しましょう。
- 2) 休肝日を設ける: 週に1日以上は肝臓を休ませましょう。
- 3) 食事と一緒に楽しむ: 空腹時の飲酒は避け、食事と一緒に楽しみましょう。

生活習慣病のリスクを高める飲酒量は、1日あたりの純アルコール摂取量が男性で40g以上、女性で20g以上とされています。秋田県では、この量を超えて飲酒している人の割合が、男性で19.2%、女性で9.5%と全国平均を上回っています。

過剰な飲酒は生活習慣病やがん、精神疾患、うつ病、自殺のリスクを高めることが知られています。特に若年層や妊婦にとってアルコールのリスクは深刻です。お酒を楽しむことは大切ですが、健康を守るためには適量を守り、節度ある飲み方を心がけましょう。



くらみつ内科クリニック（秋田市）

院長

倉光 智之

くらみつ ともゆき

プロフィール

1990年秋田大学医学部卒業。秋田大学医学部附属病院、市立秋田総合病院を経て2006年くらみつ内科クリニック開院。総合内科専門医、消化器病専門医、肝臓専門医、消化器内視鏡専門医、超音波専門医、糖尿病協会療養指導医、禁煙専門指導医。



全国健康保険協会 秋田支部
協会けんぽ