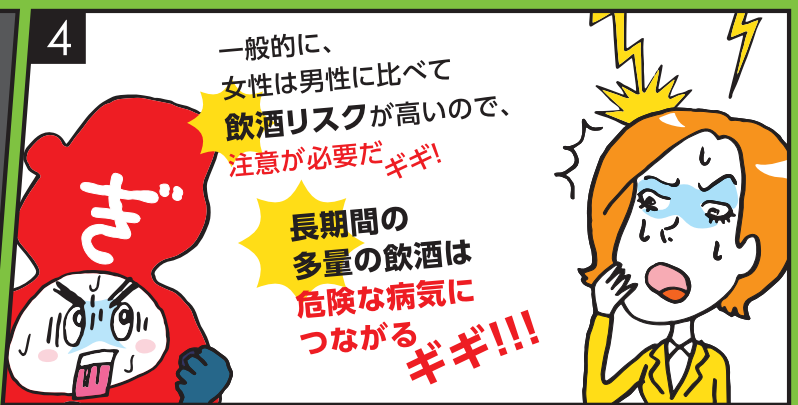
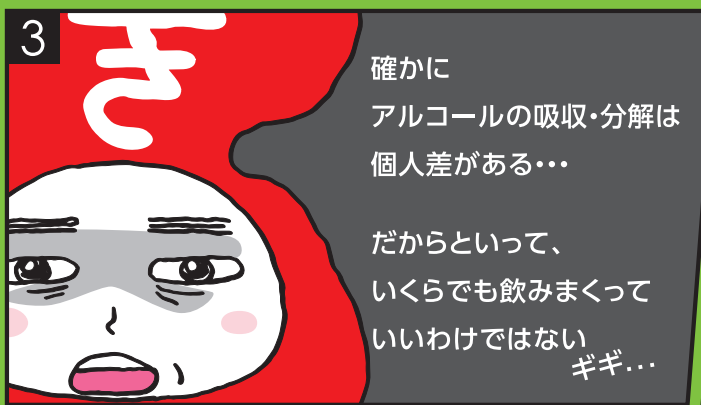


# 飲み過ぎは病気のもと! 節度ある飲酒を心がけよう



みんなの健康を守る  
ぎふさん

コロナ禍以降、自宅での「家飲み」が習慣になっていませんか？ お酒が強い人でも多量に飲み続けていると、肝臓に負担をかけるだけでなく、さまざまな病気のリスクが高まります。健康とお酒の楽しみを両立できるように、飲み方を見直してみましょう。



## 飲酒は200以上の健康問題と関係

多量の飲酒は高血圧や脂質異常症、糖尿病にも関係があります。また、肝臓はアルコールを分解する働きがあるため、ダイレクトに影響を受けやすく、長年にわたって多量の飲酒を続けるとアルコール性肝炎や肝硬変を引き起こします。さらに、知らず知らずの間に依存症になり、うつ病を発症してしまうケースもあります。

## 女性は男性に比べて飲酒のリスクが高い

女性は男性よりもアルコールを分解する力が弱く、下記のような健康被害が出やすいため、注意が必要です。

- 血中アルコール濃度が高くなりやすい
- 乳がんや胎児性アルコール症候群\*などの女性特有の疾患リスクを増大させる
- 早期に肝硬変やアルコール依存症になりやすい

\*妊娠中の飲酒により、低体重や顔面を中心とする形態異常、脳障害などが現れること。少量の飲酒でも、妊娠のどの時期でも影響を及ぼす可能性があります。

# 自分でできる 対策






## 対策 1 1日の飲酒量を純アルコール20gにする

「適量飲酒」がお酒を健康に飲み続ける最大の秘訣です。男性の適量の目安は、1日あたり純アルコール量20g、多くても40g未満です。女性はこの半分とされています。

### 適量飲酒のコツ

飲酒の合間にノンアルコール飲料や炭酸水、水を飲む

### 純アルコール量20gの目安

ビール	チューハイ	ワイン	日本酒	焼酎
ロング缶1本(500ml)	缶1本(350ml)	グラス2杯弱(200ml)	1合(180ml)	ロック0.5合(100ml)
 アルコール 5%	 アルコール 7%	 アルコール 12%	 アルコール 15%	 アルコール 25%

### 純アルコール量の計算の仕方(ビールの場合)

$$500(\text{ml}) \times 0.05(5\%) \times 0.8 = 20(\text{g})$$

お酒の量  
(ml)

アルコール度数  
(%)

アルコールの比重  
(0.8)

純アルコール量  
(g)



### 要注意

チューハイのアルコール度数はストロング系では9%にもなり、350ml缶1本で純アルコール量25gを超えています。1缶ごとに度数を確認し、飲酒量を調整しましょう。

## 対策 2 お酒は夜に、食事といっしょに楽しむ

早い時間からお酒を飲む習慣がつくと、アルコール依存症に直結します。お酒を飲むなら「夜」が鉄則、また、食事をとりながらゆっくり楽しみ、2時間くらいで切り上げましょう。

### 家での注意ポイント

- **お酒をストックしない**  
菓子類と同じく、「あれば」飲んでしまうので、買い置きはしないように
- **お酒を買うときは度数を確認**  
種類だけでなく、アルコール度数を確認して、できるだけ低いものを選ぶ
- **飲まない日(休肝日)をつくる**  
週に2日はお酒を飲まない日=「お酒以外を楽しむ日」にして、趣味などの時間にあてる

お酒といっしょにとりたい料理

### 大豆や野菜の料理

アルコールの吸収がおだやかになる



### 肉や魚、卵の料理

アルコールの代謝を助ける



### ごはん

低血糖や食べすぎ、飲みすぎを防ぐ



## 職場における 問題と対策

職場におけるアルコールの問題は、事故などの安全面や生産性などに影響するため、他の健康課題と同様に適量飲酒の啓発や教育が大切です。

アルコール依存症になると、行動的な問題だけでなく、身体的な病気や精神疾患の併発などのリスクもあります。家族や産業医と協力し、早期の介入が必要となります。

### 職場における アルコール問題

- 突発的・不定期な欠勤
- 仕事上のトラブル
- 業務効率の低下
- 生活習慣病などの発症
- 事故(通勤災害・労働災害)

### こんな社員がいたら 要注意

- 飲酒量が増えた
- 飲む時間が長くなった
- 飲むスピードが速くなった
- 遅刻や欠勤が多くなった  
など

これらを防ぐために・・・

### 職場教育(広報・啓発)を実施する

- 例
- 定期的に適量飲酒に関連した教育機会を設ける(「新入社員教育」や「労働衛生週間」などを活用)
  - ポスターを掲示したり、資料を配付したりする
- 飲酒に関する情報 → [飲酒 e-ヘルスネット](#) [検索](#)

### アルコールチェッカーを導入する

### 人事・管理監督者は毅然とした対応を

飲酒による通勤や業務遂行上の危険を回避するために、安全配慮義務に則った対応が必要です。また、イネーブラー(=よかれと思って結果的にその人のためにならない行動をする人)にならないことも重要です。

- 例
- ✗ アルコールが抜けきらないうちの出勤や遅刻を罰することなく、欠勤や有給休暇で対処してしまう