

「一晩寝ればお酒が抜ける」 って、本当!?



「一晩寝ればお酒が抜ける」は、まちがいです。飲酒量によっては、体内のアルコールが分解されるまでに半日以上かかることもあります。アルコールが残ったままの状態ですの運転をしていませんか？

実際にどのくらいかかるの？

アルコールの分解所要時間の目安^{*}は、**1時間あたり 純アルコールで4g**です。
※年齢、性別、体格、体質、体調・疲労度など諸要素を勘案したもの

◆主なアルコール飲料に含まれる純アルコール量と体内から消える時間(あくまで目安です)

飲酒量	純アルコール量 (g)	アルコールが体内から消える推奨時間
ビール(5%) : 350ml	14g	3.5時間
ビール(5%) : 500ml		
チューハイ(7%) : 350ml		
日本酒(15%) : 160ml (0.8合)	20g	5時間
ワイン(12%) : ワイングラス2杯 (200ml)		
ウイスキー(40%) : ダブル1杯 (60ml)		
ビール(5%) : 1ℓ	40g	10時間
ビール(5%) : 2ℓ	80g	20時間
ワイン(12%) : 1ボトル750ml強		
ビール(5%) : 5ℓ	200g	50時間
日本酒(15%) : 1升		

※出典：厚生労働省科学研究「我が国における飲酒の実態把握およびアルコールに関する生活習慣病とその対策に関する総合研修「正しいお酒のつきあい方」研究代表者 樋口進」より国土交通省作成

例えば、
ビール(5%)350mlとチューハイ(7%)350mlを1本ずつ飲んだ場合



純アルコール量…14g
分解所要時間 3.5時間



純アルコール量…20g
分解所要時間 5時間

➡ アルコールの分解に **合計 8.5時間** がかかる。

飲んだら乗らない!! 翌朝の運転も考慮しましょう!!

ひとりで悩まず 家族で悩まず 相談しましょう

- アルコール関連の相談や断酒プログラムのある病院・当事者の会(断酒会、AA、アラノン)等については下記へお問い合わせください。

島根県県央保健所 健康増進課
こころの健康相談 0854-84-9823
月1、2回(要予約)

市町役場 健康増進課 0854-83-8056
川本町役場 健康福祉課 0855-72-0633
美郷町役場 健康福祉課 0855-75-1932
邑南町役場 保健課 0855-83-1123

アルコール健康障害
専門医療機関
社会医療法人 清和会 西川病院 0855-22-2390
医療法人 同仁会 こなんホスピタル 0852-66-0712

- アルコール関連問題として薬物やギャンブル依存に関する相談にも応じています。

島根県立心と体の相談センター
専門相談ダイヤル 0852-21-2045

大田圏域健康長寿しまね推進会議 (事務局) 島根県県央保健所

〒694-0041 島根県大田市長久町長久ハ7-1
TEL : 0854-84-9823
FAX : 0854-84-9830



アルコールについて
知っておいてほしいこと



大田圏域健康長寿しまね推進会議

◆お酒はほどほどに!!
節度をもって飲みましょう。
1日あたり純アルコール20gまでに努めましょう。

◆主なアルコール飲料の度数と純アルコール量

種類(度数)	容量	純アルコール量
ビール(5%)	500ml	20g
チューハイ(7%)	350ml	20g
日本酒(15%)	0.8合(160ml)	20g
ウイスキー・ブランデー(40%)	ダブル1杯(60ml)	20g
焼酎(35%)	0.5合(90ml)	26g
ワイン(12%)	ワイングラス2杯(200ml)	20g

女性や高齢者は、この半分くらいが適量です。

◆週に2日は休肝日を設けましょう。

あなたの飲酒を
自己チェックしてみましょう

CAGE テスト



あなたは今までに、飲酒を減らさねばいけないと思ったことがありますか?

あなたは今までに、飲酒を批判されて腹が立ったり、苛立ったことがありますか?

あなたは今までに、飲酒に後ろめたい気持ちや罪悪感を持ったことがありますか?

あなたは今までに、朝酒や迎え酒を飲んだことがありますか?

2項目以上あてはまる場合は

アルコール依存症の可能性がります。

早いうちにかかりつけ医や

専門機関へ相談しましょう。

(裏面 相談窓口参照)



飲み過ぎが続くと 次のような健康への影響が出てきます!!

過度の飲酒によって引き起こされるアルコール関連問題

からだ

- 急性アルコール中毒
- 肝臓病
- すい臓病
- 循環器疾患
(高血圧、脳梗塞・脳出血、不整脈)
- 消化器系がん
- 糖尿病
- メタボリックシンドローム
- 歯科疾患
- 末梢神経障害
- 認知症

こころ

- アルコール依存症
- うつ
- 自死

アルコールと
こころの病気が
密接な関係が
あります。

社会的問題

- 事故・犯罪
- 家庭の問題
- 子どもへの影響
- 職場の問題



飲み過ぎは、認知症の原因になります!!

お酒を飲み過ぎると脳の萎縮やビタミン B1 不足による脳の栄養障害が起これ、記憶力や判断力などの認知機能が低下します。この状態が続くとアルコール性認知症になります。
“元気に” 長生きするためにもお酒はほどほどにすることが大切です。

女性や未成年者はとくに注意!!

女性ホルモンはアルコールの代謝を阻害します。さらに女性の肝臓は男性よりも小さいため代謝が遅く、同じ酒量でも血中アルコール濃度が高くなりやすいです。また、未成年者は成人に比べアルコールの代謝が遅く、アルコール依存症など健康への害を受けやすいです。

アルコール依存症とは?

飲み過ぎが体に悪いとわかっていてもお酒の飲み方を自分でコントロールできなくなり、やめることができない状態のことです。

もしアルコール依存症になっても回復が可能です

適切な治療や支援を受けながら断酒に取り組むことで回復が見込まれます。

