

アルコールとの上手な付き合い方

しまねMAMEインフォ
教材チラシ



いつまでも健康的に
楽しくお酒が飲めるよう
アルコールとの上手な
付き合い方を知しましょう！



あなたの普段のアルコールの量はどれくらい？

純アルコールとは、お酒に含まれるアルコールの量

純アルコール量 の計算式 = 飲む量(ml) × アルコール度数 × 0.8(エタノールの比重)

例) ビール(5%)ロング缶・中瓶

$$500\text{ml} \times 0.05 \times 0.8 = 20\text{g}$$



動画はこちら



詳しくは「実践編」へ

肝臓の1日アルコール処理能力は 純アルコール20g以内

アルコールの
分解過程



アルコール(有害)

アセトアルデヒド



酢酸(無害)

水と
二酸化炭素

純アルコール20g以上飲酒すると、分解しきれないアルコールやアセトアルデヒドが血液とともに全身をまわり、
様々な病気を引き起こします！

動画はこちら



詳しくは「知識編」へ



アルコールと疾病の発症リスク

詳しくは「知識編」へ

少しの飲酒でも高血圧は男女ともにリスクがあり、男性は食道がんと胃がんが、女性は出血性の脳卒中のリスクが高くなります。

- 男性
- 脳卒中(出血性)
 - 脳卒中(脳梗塞)
 - 肺がん(喫煙者)
 - 前立腺がん(進行がん)



- 食道がん
- 高血圧
- 胃がん
- 大腸がん
- 肝がん

女性

- 高血圧
- 胃がん
- 大腸がん
- 肝がん



- 脳卒中(脳梗塞)
- 脳卒中(出血性)
- 乳がん

- 少しの飲酒でも発症のリスクあり
- 毎日純アルコール10g台で発症リスクあり
- 毎日純アルコール20g台で発症リスクあり
- 毎日純アルコール40g台で発症リスクあり
- 毎日純アルコール60g台で発症リスクあり

体に負担がかからないお酒の飲み方

① 飲みすぎないために・・・

- 飲む前に、飲む量を決めておく!

② 血中アルコール濃度をできるだけ(急激に)上げないために・・・

- ゆっくり飲むこと(一度に大量飲酒をしない)
- 空腹で飲まないこと(食事と一緒に楽しみながら)
- 飲酒の合間に水など飲む(悪酔いや脱水予防、味覚のリセットでおいしくお酒を楽しめる)



③ 体をやすめるために・・・

- 一週間のうち、2日はお酒を飲まない日を設ける!

楽しく健康的にアルコールをたしなむために

- アルコールは、脳の発達を妨げるため、**20歳未満の者にお酒を飲ませない**、本人もお酒を薦められても飲まないこと!
- アルコールは、がんや脳卒中、その他様々な病気の原因となるため、1日当たりの純アルコール摂取量を**男性40g未満、女性20g未満**にし、病気の予防をしましょう!
- 高齢者や女性、体質により、アルコールによるからだへの影響を受けやすい人がいることを理解しましょう!

アルコールと上手に付き合い、いつまでも健康に!