

元気元気レター 第25号 (平成29年3月)

発行：滋賀県湖東健康福祉事務所（彦根保健所）健康づくり担当

滋賀県健康づくりキャラクター

しがのハグ&クミ



平成25年12月に「アルコール健康障害対策基本法」が成立し、平成26年6月に施行されました。

アルコールは、私たちの生活に潤いを与えるものであり、酒類に関する伝統と文化は私たちの生活に深く浸透している一方で、不適切な飲酒はアルコール健康障害の原因ともなります。

お酒の飲みすぎは、食道がん、大腸がんなどのがん、消化器疾患、循環器疾患、アルコール依存症やうつ病など様々な影響を与えます。

また、家族関係や職業にも深刻な問題を起こすこともあり、適切な飲酒をすることが大切です。

普段の飲酒量と適量を知っておきましょう。

飲酒量は日本酒換算で何合になるかを目安にします。

(健康日本21より)

種別	清酒 1合・180ml	ビール 500ml	ウイスキー 60ml	25%の焼酎 100ml	ワイン 200ml	7%の チューハイ 350ml
アルコール濃度	15%	5%	43%	23%	12%	7%
純アルコール量	22g	20g	21g	20g	19g	20g

	1日あたり1合程度の飲酒は健康日本21で「節度ある適度な飲酒」と定義され、危険の少ない飲酒と考えて良いでしょう。 ～節度ある適度な飲酒～ 1日 平均純アルコール約20g (女性や65歳以上の高齢者は10g)
	1日あたり2合以上の飲酒は生活習慣病のリスクを高めるため、減酒が必要です。 ～生活習慣病のリスクを高める飲酒量～ 1日あたり純アルコール40g以上 (女性や65歳以上の高齢者は20g以上)
	3合以上は危険な多量飲酒となります。 事故やさまざまな社会問題を引き起こしアルコール依存症にもつながります。 ～多量飲酒～ 1日 平均純アルコール60g以上

※ただしアルコール依存症の方、妊娠中、授乳中の方、未成年、アルコールが悪影響を及ぼす病気をお持ちの方は禁酒が必要です。

出典)あなたの飲酒大丈夫ですか？(関西アルコール関連問題学会著)

アルコール依存症とは

アルコール依存症は『いったん酒を口にすると、自分で飲酒をコントロールできなくなる病気』です。

- ①飲みだすと止まらない
- ②お酒がきれてくると手がふるえる、冷や汗がでるなどいろいろな症状がでてくる。
- ③お酒が欲しくてたまらなくなる

などの症状がみられた場合、専門医療機関や相談窓口へご相談ください。