

# 飲酒による身体への影響！

1面：過度な飲酒による影響、アルコール摂取量の目安

2面：健康に配慮した飲酒の仕方、健（検）診情報など

保健センターだより

令和7年度Vol. 11

(令和7年12月発行)

自ら取り組む、みんなで続ける

健康づくり～我孫子市～

年末が近づくにつれ、職場や友人との忘年会が増える季節がやってきました。楽しいひとときを過ごす一方で、飲酒の機会が増え、健康やトラブルに対する注意も必要です。お酒との上手な付き合い方を知り、安心・安全に年末を楽しみましょう。

## 過度な飲酒による影響

短時間に多量のアルコールを摂取すると急性アルコール中毒（意識レベルが低下し、嘔吐、呼吸状態が悪化するなど危険な状態になること）になる可能性があります。

また、長期にわたって大量に飲酒をすることによって、アルコール依存症（※）、生活習慣病、肝疾患、がん等の病気を発症しやすくなります。

※アルコール依存症とは、大量のお酒を長期にわたって飲み続けることが主な原因で発症する精神疾患の1つです。お酒をやめたくてもやめることができない、飲む量をコントロールできない等の症状により、仕事や家庭など生活面にも支障が出てくることがあります。

## 1日当たりの純アルコール摂取量の目安

生活習慣病のリスクを高める量は、**男性40g以上、女性20g以上**とされています。飲酒による身体への影響には個人差があるため、数値は目安とし適度な飲酒を心がけましょう。

### 《お酒に含まれる純アルコール量の算出式》

摂取量(m1) × アルコール濃度(度数／100) × 0.8 (アルコールの比重)

例) ビール500ml(5%)の場合の純アルコール量

$$500 \text{ (m1)} \times 0.05 \times 0.8 = 20 \text{ (g)}$$

お酒の種類と純アルコール量の目安	ビール (500ml)	日本酒 (180ml)	ウイスキー (ダブル 60ml)	焼酎 (約 110ml)	ワイン (約 180ml)
純アルコール量	20g	22g	20g	22g	20g
アルコール度数	5%	15%	42%	25%	14%

## 若年者、妊娠中の飲酒による影響

若年者は脳の発達途中であり、飲酒によって脳の機能が落ちるとのデータがあるほか、健康問題（高血圧等）のリスクが高まる可能性があります。また、妊娠中の飲酒は、胎児へ胎児性アルコール症候群等をもたらす可能性があります。



手賀沼のうなきちさん  
@我孫子市 2012

家族や周りの人は、20歳未満や妊婦が飲酒しないように配慮し声をかけましょう。

# 健康に配慮した飲酒の仕方

## ①自らの飲酒状況等を把握する

→自分の状態に応じた飲酒をすることにより、生活習慣病や肝疾患、がん等の病気にかかるリスクを減らすことができます。

## ②あらかじめ量を決めて飲酒をする

→飲む量を決めておくことで、過度な飲酒を防ぎ、身体への負担を軽減できます。

## ③飲酒前又は飲酒中に食事をとる

→血中のアルコール濃度を上がりにくくし、肝臓の負担を軽減します。

## ④飲酒の合間にアルコールの入っていない飲み物を飲む

→アルコールをゆっくり分解・吸収する効果があり、肝臓の負担を軽減します。

## ⑤1週間のうち、飲酒をしない日を設ける

→休肝日を設けることで、肝機能の回復や胃腸粘膜の修復につながります。



## 飲酒チェックツール「アルコールウォッチ」

自分が飲んだお酒の種類を選ぶと、簡単に総飲酒量（純アルコール量）とお酒の分解にかかる時間が計測できます。自分の健康を管理するための方法の1つとして、活用してみましょう。



参考：厚生労働省ホームページ  
「あなたの飲酒を見守るアルコールウォッチ」



参考：厚生労働省ホームページ  
「健康に配慮した飲酒に関するガイドライン」



## 健(検)診のお知らせ

令和7年度の健（検）診の受診は**令和8年1月末**までです。期日が近づきますと、予約が取りにくくなります。早めにご予約いただき、お受けください。

※集団健（検）診の申込は終了しました。

我孫子市がん検診



## 保健センターだよりメール配信のお知らせ

「保健センターだよりメール配信」（登録は右QRコードより）では、健（検）診等の健康に関する情報やイベント情報に加え、流行状況により感染症情報の発信も行っています。ぜひ登録ください！！



メール配信登録