

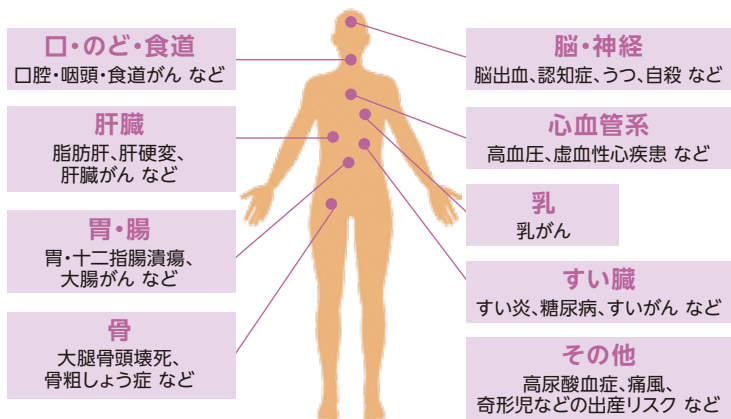
# お酒の飲み方で、人生は変わる

健康でHAPPYな未来のために、お酒との付き合い方を考えてみましょう

## お酒の飲みすぎは万病のもと

- アルコールは**全身に影響**を及ぼします
- 飲みすぎは、**様々な病気をひきおこします**
- 過度の飲酒で、アルコール依存になることもあります

飲酒による健康への影響



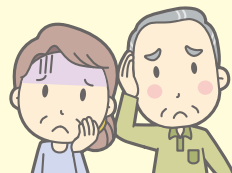
(資料:厚生労働省 e-健康づくりネット/アルコール)

## お酒の影響は人によって違う

- 年齢、体質、性別によって、個人差があります

### 年齢

高齢になると、若い時より少ない量で酔いやすくなる



### 体質

アルコールを分解する酵素の強さは、**個人差が大きい**

※日本人の約40%は 遺伝的にアルコール分解力が弱いといわれている

### 性別 (女性)

女性ホルモンの影響や、男性よりアルコール分解酵素の働きが弱いいため、**女性は男性よりアルコールの影響を受けやすい**



## お酒の適量はどれくらい？

- 1日あたりの平均純アルコール摂取量※が、**男性40g以上、女性20g以上**で、生活習慣病のリスクが高まります
- 飲酒量だけではなく、**純アルコール摂取量を意識**することが大切です

※純アルコール摂取量: お酒に含まれるアルコールのみの量

注目



飲酒量チェックツール (厚生労働省)

### アルコールウォッチ

飲んだお酒を選べると、**自動で純アルコール量とお酒の分解にかかる時間**が計算されます。ぜひ計測してみましょう！



### 純アルコール量 (g) の計算式

$$\text{お酒の量 (ml)} \times \left[ \frac{\text{アルコール度数 (\%)}}{100} \right] \times 0.8^{\text{※}} = \text{g}$$

例) アルコール度数5%のビール500mlの場合:  $500 \times 0.05 \times 0.8 = 20\text{g}$

### 純アルコール20gの目安 (いずれか1種類)

【注意】アルコール度数は一般的な目安です

ビール



度数: 5%  
量: 500ml

缶チューハイ



度数: 5%  
量: 約500ml

ワイン



度数: 14%  
量: 約180ml

日本酒



度数: 15%  
量: 180ml

焼酎



度数: 25%  
量: 約110ml

ウイスキー



度数: 43%  
量: 60ml

今日からできる  
飲みすぎないコツ

- ☐ 事前に飲む量を決めておく
- ☐ 飲酒の合間に水(炭酸水)を飲む
- ☐ 時間を決めて飲む
- ☐ 小さめのグラスを使う
- ☐ 食事をしながら飲む
- ☐ お酒は買い置きしない
- ☐ 1週間のうち、飲まない日をつくる



# 妊娠・授乳中の飲酒は**絶対**にやめましょう

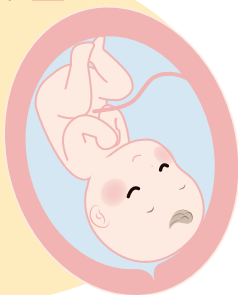


## 妊娠中の飲酒はおなかの赤ちゃんの成長に影響があります

- 妊娠中に飲酒すると、アルコールが胎盤を通過して、**直接おなかの赤ちゃんに運ばれます**
- おなかの赤ちゃんの臓器は未発達のため、アルコールを分解する機能が低く、**アルコールの影響を受けやすい**ため、「少量」でも、「たまに」も飲酒はNG
- 早く禁酒すればするほど、おなかの赤ちゃんへの影響が少ないです  
妊娠がわかった時点ですぐに禁酒しましょう

### お産への影響

流産や早産の  
リスクが高くなる



### おなかの赤ちゃんへの影響

胎児性アルコール・スペクトラム障害 (FASD)

妊娠中の飲酒が原因で引き起こされる赤ちゃんの障がい

低体重・脳障害・  
顔面を中心とする  
形態異常 など

詳しくは▶  
(厚生労働省)



(FASD: Fetal Alcohol Spectrum Disorders)



## アルコールは母乳を通してこどもに運ばれます

- 授乳中に飲酒すると、**アルコールのほとんどは母乳に移行**します
- **アルコールが入った母乳を飲んだ赤ちゃんは**、  
成長が遅れることが知られています



## 禁酒は、なにより周囲の協力が大切

一番身近な家族が飲酒していると、つい飲んでしまいがち

**家族も一緒に禁酒**するなど、禁酒している妊婦さんやお母さんにぜひ協力を



### お酒をやめるコツ

- ☐ お酒を飲みたくなる状況を振り返り、その状況を避けるようにする
- ☐ お酒以外の楽しみを見つける
- ☐ お酒を飲む場には行かない
- ☐ 周囲に禁酒を宣言する

お酒に伴うリスクや知識を得る

### 飲酒ガイドライン

(厚生労働省)



友人・家族・職場など

