

お酒と健康 ①

不適切な飲酒はアルコール健康障害の原因？

お酒の問題は社会問題へつながる？



お酒はどのくらい飲んでいますか？

- 節度ある適度な飲酒とは

「健康日本21」（第一次）による定義
(厚生労働省)

通常のアアルコール代謝能を有する日本人においては、節度ある適度な飲酒として、

1日平均純アルコールで20g程度
である。



- 純アルコール20g程度はどのくらい？



- 清酒 1 合 (180ml)
- ビール・発泡酒中瓶 1 本 (約 500ml)
- 焼酎 20 度 (135ml)
- 焼酎 25 度 (110ml)
- 焼酎 30 度 (80ml)
- チュウハイ 7 度 (350ml)
- ウィスキーダブル 1 杯 (60ml)
- ワイン 2 杯 (240ml)

※ どれか1つでも飲むと20gに相当

1日量を見るだけで良いの？ 飲酒に伴うリスクは？

- 1 女性は男性よりも少ない量が適当である
←女性はアルコール分解速度が遅い
- 2 少量の飲酒で顔面紅潮を来す等アルコール代謝能力の低い者では通常の代謝能を有する人よりも少ない量が適当である
←アルコールの分解が遅れる
- 3 65歳以上の高齢者においては、より少量の飲酒が適当である
←アルコールの分解速度が下がるため
- 4 アルコール依存症者においては適切な支援のもとに完全断酒が必要である
←依存症は飲酒のコントロールができない
- 5 飲酒習慣のない人に対してこの量の飲酒を推奨するものではない

- 急性アルコール中毒
- アルコールと肝臓病
- アルコールと膵臓病
- アルコールと循環器疾患
- アルコールとメタボリックシンドローム
- アルコールとうつ、自殺
- アルコールと認知症
- アルコールとがん
- アルコールと歯科疾患
- アルコール性肝炎
- アルコールと高尿酸血症・痛風
- アルコールと糖尿病
- アルコールと脂質異常症
- 胎児性アルコール・スペクトラム障害



アルコールによる健康障害, e-ヘルスネット より

生活習慣病のリスクを高める飲酒とは？

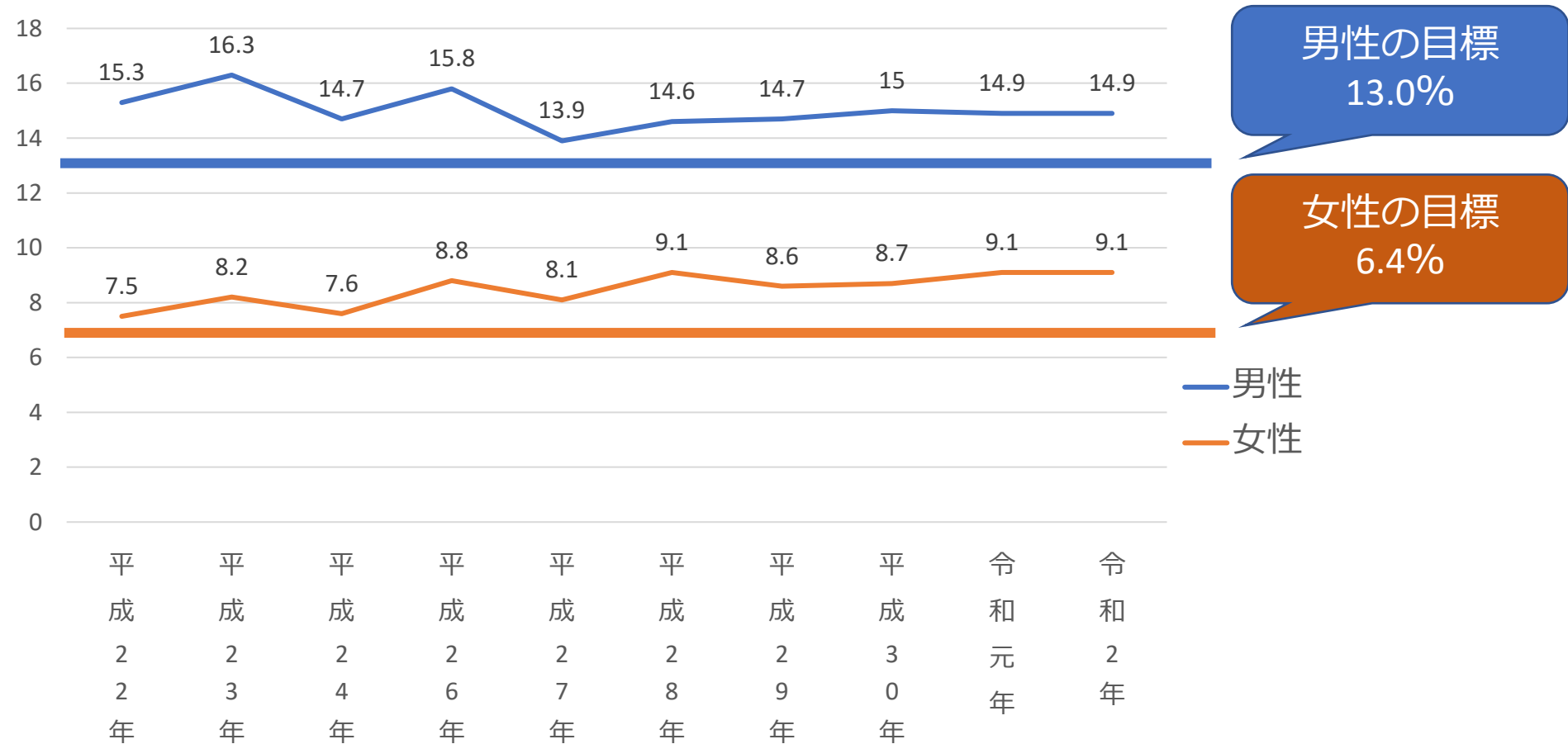
純アルコール量1日あたり、男性:40m g 以上（2合）、女性:20m g 以上（1合）の割合

※ 飲酒頻度と飲酒量に基づき、飲酒のリスクを評価している

男性	1合未満	1～2合未満	2～3合未満	3～5合未満	5合以上
毎日			生活習慣病のリスクを高める飲酒 をしている者		
週5～6日					
週3～4日					
週1～2日					
月1～3日					
女性	1合未満	1～2合未満	2～3合未満	3～5合未満	5合以上
毎日		生活習慣病のリスクを高める飲酒 をしている者			
週5～6日					
週3～4日					
週1～2日				生活習慣病のリスクを高める飲酒 をしている者	
月1～3日					

どのくらいの人が生活習慣病のリスクを高める飲酒をしているのか？

年次比較（20歳女，男女別）



健康日本21（第二次）の目標
男性：13.0%、女性：6.4%

厚生労働省，国民健康・栄養調査より作図

本人の健康の問題→家族への深刻な影響→重大な社会問題を
生じさせる危険性が高い

アルコール健康障害

アルコール依存症その他の多量の飲酒、
未成年者の飲酒、妊婦の飲酒等の不適切な
飲酒の影響による心身の健康障害

アルコール関連問題

アルコール健康障害及びこれに関連して
生ずる飲酒運転、暴力、虐待、自殺等の
問題

アルコール健康障害対策基本法



厚生労働省（令和3年度），アルコール関連問題啓発⁶ポスター