

飲みすぎ注意！ 健康的なお酒の飲み方

健康情報コラム



蒸し暑くなって、冷たいビールやお酒がおいしい季節になってきました！

適切な量のお酒はリラックス効果などのメリットがありますが、飲み過ぎは様々な病気や交通事故、社会的問題を引き起こすリスクがあります。また、業務生産性の低下など職場への影響も無視できません。そうならないために、健康的なお酒の飲み方を確認しましょう。

● 飲酒による健康被害と熱中症リスク

慢性的なアルコール過剰摂取は、肝疾患、がん、高血圧や脳卒中など、**さまざまな疾患のリスクと関連**しています。また、アルコールの利尿作用によって身体は脱水になりがちで、猛暑の時期には、寝不足や脱水状態により、**熱中症リスクが高まってしまう**ので、飲酒量を控え、遅くまで飲んだ翌日は、とくに水分を多く摂取するなど注意が必要です。

● 健康に配慮したお酒の飲み方

■ 自分の飲酒量を把握する

「**節度ある適度な飲酒**」は、**1 日平均純アルコール量で約 20g** です。

お酒の量 (ml) × アルコール度数 / 100 × 0.8 (アルコールの比重) = 【純アルコール量 (g)】

例) ビール 500ml (5%) の場合: 500(ml) × 0.05 × 0.8 = 20(g)

その他の純アルコール量 20g の目安:

日本酒: 1 合, ワイン: グラス 2 杯弱, チューハイ (7%): 缶 1 本, ウイスキー: ダブル 1 杯

■ あらかじめ量を決めて飲酒する

年齢や性別、体質により適量は異なるので、ご自身にあった適量を守って、上手にお酒と付き合いましょう。

酔いの程度は下記サイトで判定できるので、ぜひチェックしてみてください。

リンク: [サントリー「酔いの程度を判定してみよう」](#) ※ページ下部の QR コードも活用ください

■ 食べながらゆっくり飲む

空腹状態で飲酒すると、血液中のアルコール濃度が急激に上がって酔いがまわってしまいます。胃に食べ物が入れば、アルコールの吸収が緩やかになるので、食事を楽しみながら、ゆっくりとお酒を飲むようにしましょう。

■ やわらぎ水を適宜補給する

飲酒の合間にお水や炭酸水を飲むことで、アルコールをゆっくり分解・吸収できるようになり、飲酒量に占める純アルコール量を減らすことができます。チェイサーとして、常にお水を用意して、お酒と 1:1 の割合で摂取することをおすすめします。

■ 休肝日を設ける

休肝日を設けることによって、1 週間、1 か月単位でアルコール摂取量が減り、アルコールに対する依存性も軽減することができます。また、肝臓などの臓器の修復のためにも、週 2 日の休肝日がおすすめです。

●危険な飲み方「こんな時は飲まないで！」

- スポーツ前後や、スポーツ中
- 入浴前や、入浴中
- 薬（とくに睡眠薬や精神安定剤、風邪薬や花粉症の薬など）を服用しているとき

また、**イッキ飲み（ビンジドリンキング）**は命にかかわる危険な行為です。また、飲酒の強要は「アルコール・ハラスメント」です。

相手に肉体的・精神的に大きなダメージを与えます。本来、お酒を飲む時間は楽しいもの。

このような場に遭遇したら、決して我慢せずに断る勇気を持ちましょう。

●酔いの程度を判定してみましょう

あなたの体重と飲酒量によって、血液中のアルコール濃度を推定することができます。



[参考資料：サントリー「お酒との正しい付き合い方を考えよう」](#)

[参考資料：厚生労働省「健康に配慮した飲酒に関するガイドライン」](#)

注※本コンテンツは、貴社従業員の健康意識向上を目的とした、社内向けの情報発信にのみご利用ください。情報発信にあたり、本コンテンツの一部を抜粋して利用いただくことは可能ですが、当社の許諾なしに、本コンテンツに変更（追記・削除等を含みます）を加えることはできません。