

適正飲酒



～お酒を正しく楽しもう！～

今年も残すところあとわずか…

忘年会シーズン到来でお酒を飲む機会も多くなります。今月はお酒と上手に付き合うポイントをご紹介します

適量を知る

$$\text{純アルコール量} = \text{飲む量(ml)} \times \text{度数} \times 0.8(\text{比重})$$

酔いや体への影響は、純アルコール量でコントロール！男性20g・女性10gのほろ酔い程度を心がけましょう。また、1日上限目安は男性40g・女性20g。これを超えると生活習慣病のリスクがUP↑します！

望ましい量は体質や体調で変化、少ないほど体への影響は小さくなります。

純アルコール量20gの目安



ビール(5%)
500ml



日本酒(15%)
1合弱



ワイン(12%)
200ml



酎ハイ(7%)
350ml



焼酎(25%)
100ml



ウイスキー(43%)
60mlダブル

飲む量を決める

飲み過ぎ防止には重要です！

自分の許容量やその日の体調を考えてあらかじめ飲む量を決めましょう

食事を摂る

飲酒前・飲酒中には食事をとりましょう。食事には血中のアルコール濃度を上がりにくくし、酔いにくくする効果があります

水を飲む

飲酒の合間に水を飲むことで、アルコールをゆっくり分解・吸収できるようになります。また、お酒を水で割るなどアルコール濃度を低くすることもおすすめです！



休肝日を作ろう

飲酒しない日を作ると病気の可能性が低くなります。アルコールは身体に負担をかけるので週1～2日は肝臓を休める休肝日を作りましょう！

自分を知ろう！

今の飲酒習慣が適切か？日常生活への影響が出るほど問題があるのか？
セルフチェックで自分のお酒の飲み方を把握しましょう。



飲酒習慣スクリーニングテスト(AUDIT)

①あなたはアルコール含有飲料をどのくらいの頻度で飲みますか？

- 0. 飲まない
- 1. 1ヶ月に1回以下
- 2. 1ヶ月に2～4回
- 3. 週に2～3回
- 4. 週に4回以上

②飲酒する時にはどれくらいの量を飲みますか？(純アルコール量)

- 0. 10～20g
- 1. 30～40g
- 2. 50～60g
- 3. 70～90g
- 4. 100g以上

③1度に純アルコール量60g以上飲酒する頻度はどれくらいですか？

- 0. ない
- 1. 1ヶ月に1回未満
- 2. 1ヶ月に1回
- 3. 週に1回
- 4. 毎日/ほとんど毎日

④過去1年間に飲み始めると止められなかったことはありましたか？

- 0. ない
- 1. 1ヶ月に1回未満
- 2. 1ヶ月に1回
- 3. 週に1回
- 4. 毎日/ほとんど毎日

⑤過去1年間に普通だと行える事が飲酒でできないことはありましたか？

- 0. ない
- 1. 1ヶ月に1回未満
- 2. 1ヶ月に1回
- 3. 週に1回
- 4. 毎日/ほとんど毎日

⑥過去1年間に深酒後体調を整える為に迎え酒をする事はありましたか？

- 0. ない
- 1. 1ヶ月に1回未満
- 2. 1ヶ月に1回
- 3. 週に1回
- 4. 毎日/ほとんど毎日

⑦過去1年間に飲酒后、罪悪感に駆られた事はありましたか？

- 0. ない
- 1. 1ヶ月に1回未満
- 2. 1ヶ月に1回
- 3. 週に1回
- 4. 毎日/ほとんど毎日

⑧過去1年間に飲酒で、前夜の事を思い出せない事はありましたか？

- 0. ない
- 1. 1ヶ月に1回未満
- 2. 1ヶ月に1回
- 3. 週に1回
- 4. 毎日/ほとんど毎日

⑨飲酒であなた自身か他人がケガをした事ありますか？

- 0. ない
- 2. あるが過去1年にはなし
- 4. 過去1年間にあり

⑩身内や友人、医師などが心配や飲酒量を減らすように勧めたりした事はありますか？

- 0. ない
- 2. あるが過去1年にはなし
- 4. 過去1年間にあり

15点以上

依存症が疑われる

飲酒を控え医療機関での受診をお勧めします

8～14点

依存症には至らないが危険

将来的に起きたり既に生じている可能性あり
飲酒量を控えましょう

0～7点

問題なし

今のままお酒と上手に付き合ひましょう



こんな飲酒は
絶対ダメ！

①短時間の大量飲酒

②他人への飲酒の強要

③不安・不眠解消の飲酒

④病氣療養中・内服後の飲酒