

お酒と健康について 考えてみよう



こんな飲み方
していませんか!?

- 毎日飲む
- ストレス解消のために飲む
- 記憶をなくすまで飲む
- 長時間飲み続ける
- よく二日酔いになる
- 飲むペースが速い

このような飲み方を続けていると、アルコール依存症につながる可能性が…



アルコール依存症は誰でもなる可能性のある病気です!

アルコール依存症とは適量を超えたお酒を長期にわたって飲み続けることで、アルコールへの精神的・身体的依存が形成され、自分で飲酒をコントロールできなくなる等の状態のこと。

症状

紛らわせるために
またお酒を
飲んでしまう

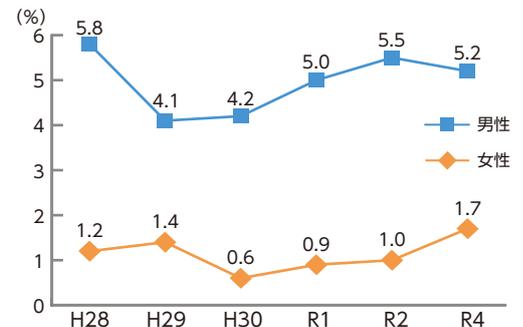
アルコールが
体から抜ける

離脱症状が出る

※イライラ、神経過敏、不眠、頭痛、吐き気、
下痢、手の震え、発汗、頻脈、動悸など

お酒がやめられないのは、意思が弱いからでも、性格の問題でもありません。

多量飲酒者の状況



出典：県民健康・栄養実態調査

多量飲酒者とは、1日当たり3合以上飲酒する者（毎日かつ1日当たり3合以上、又は週5～6日かつ1日当たり4合以上、又は週1～4日当たり5合以上飲酒する者を指します。

アルコール依存症回復のために…早期の治療が重要!

- 兆候を感じたら、早めに専門医療機関や相談機関へ相談してください。
- 依存症の人は、自分が病気であるということを認めたがらない傾向があるため、周囲の人の適切なサポートが大切です。

アルコールは依存症以外にも様々な病気につながります

がん

肝臓病

脳出血

認知症

糖尿病

過度の飲酒は**60以上もの病気**の原因になります。

特にがんでは**口腔・咽頭・喉頭・食道・大腸**・

乳がんの発症リスクとなります。

また、アルコールは**動脈硬化**を進行させ、

脳出血のリスクも**上昇**させます。

このような病気にならないためにも
適量を守ることが大切です!



お酒の適量はどのくらい？

1日当たりのお酒の目安量(いずれか1種類)

※純アルコール20gが目安量



ビール(5%)の場合
中瓶1本
(500ml)



ウイスキー(40%)の場合
ダブル1杯
(60ml)



日本酒(15%)の場合
1合弱
(170ml)



ワイン(12%)の場合
グラス2杯弱
(200ml)



焼酎(25%)の場合
0.5合強
(100ml)



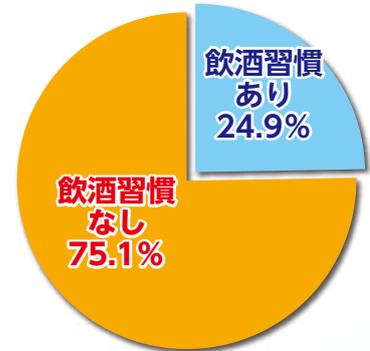
チューハイ(7%)の場合
350ml缶1缶

最近では
10%前後のものも
増えているので
注意

※女性、高齢者はこの量より少なめを意識しましょう

新潟県民の現状は？

飲酒習慣のある者(男女計)



出典：R4 県民健康・栄養実態調査

新潟県民の5人に1人が週に3日以上
適量を超えた飲酒をしています。

飲酒習慣のある者とは、週に3日以上で1日当たり1合以上(清酒で換算)飲酒する者を指します。

アルコールと上手に付き合うためのワンポイントアドバイス

ポイント1 食べながらゆっくりと



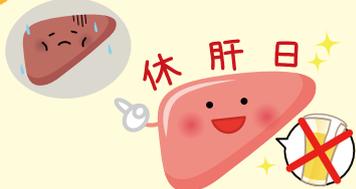
肉や魚、野菜を摂りながら飲んで、胃や肝臓の負担を軽くしましょう。

ポイント2 強いお酒は薄めて



度数の高いお酒は、のどや胃腸の粘膜に強い刺激を与えます。

ポイント3 週に2日は休肝日を



2~3日飲んだら1日休みましょう。

ポイント4 たまに飲んでも大酒しない



一度に大量に飲むと、事故の危険や依存を進行させます。

ポイント5 定期的に健診・検診を



肝臓は沈黙の臓器。健康診断で定期的に肝機能等を調べましょう。がん検診も忘れずに。

お問い合わせ先

生活習慣病予防・適正飲酒に関すること
新潟県福祉保健部健康づくり支援課
TEL 025-280-5198

アルコール依存症に関すること
新潟県福祉保健部障害福祉課
TEL 025-280-5201



健康にいがた21

検索