

ちょっと
まった!!

あなたの飲み方… 大丈夫?!

過度の飲酒は全身に悪い影響を及ぼし、命にかかわる病気を招く恐れがあります。お酒と上手に付き合うために適度な飲酒に努めましょう。

すくすく
と!!

生活習慣病予防通信

2014年12月1日
発行
八代市はつらつ健康課
〔八代市保健センター〕
TEL 0968-32-7200



これって適量?
それとも
飲みすぎ?

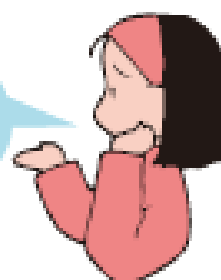
八代太郎さんの1日の飲酒量は
ビール1缶(350cc)と焼酎1合



このくらいは
普通だよ。
適量の範囲
だから大丈夫!



ちょっとまって!
あなた飲みすぎ
じゃない?



※次のページで
純アルコール量を計算してみましょう。

アルコールによるからだへの影響

**過度の飲酒は
さまざまな病気を
引き起こします**

自覚症状がないために過量の飲酒を続けていると、肝臓の機能が低下し、肝炎、肝硬変を起こす危険性が高くなります。また、肝臓の病気だけでなく、さまざまな病気の原因にもなります。

気分障害(うつ)
アルコール依存

二日酔い
脱水

逆流性食道炎
胃炎・胃潰瘍
下痢



脳血管障害
脳萎縮
認知症



肝機能障害
肝硬変
肝炎



虚血性心疾患
不整脈



高血圧

脂質異常症
糖尿病

高尿酸血症・
痛風

がん
(口腔・咽頭・喉頭・
食道・肝臓・大腸・乳)

骨粗しょう症

貧血・免疫低下

末梢神経障害
(特に足のしびれ)

インボテンツ

胎児性アルコール症候群
(妊娠中のアルコール摂取による胎児の発育障害)



飲酒習慣がある方は、特定健診を受けると、アルコールが引き起こす病気のリスクがわかります。

詳しくは次ページへ

お酒と上手に付き合うポイント

お酒を楽しく飲む
ために心がけて
みましょう!

目ごろの心得

- ・お酒以外の楽しみ(趣味)を増やす
- ・1日に3時間以上飲まない
- ・夜10時以降は飲まない
- ・週に2日は休肝日をつくる
- ・寝酒は避ける
- ・酒は効果より害が多いことを思い出す

ついつい
飲みすぎて
しまう...

お付き合い上
断れない...



酒の誘いを断る方法

- ・ドクターストップ、先約があるなど
と言って断る

お酒の席での方法

- ・まず料理を食べる
- ・つまみを食べながら飲む
- ・できるだけ小さいコップで飲む
- ・自分のコップを空にしない
- ・酒の強い人のそばに座らない
- ・二次会は遠慮する

寝酒は寝つきはよくなりますが、
ねむりが浅くなり夜中に目を覚まし
たり、寝れが取れなかったりし
ますので気をつけましょう。



適正飲酒は 純アルコール量 1日20g以下です

八代太郎さんは
適正量の
2倍以上の
アルコールを飲んで
いることにな
りますね！



あなたがいつも飲んでいる お酒の量はどのくらいですか？

～普段の飲酒量をアルコール換算してみましょう～

※アルコール量とは
(飲酒量(cc)×アルコール度数(%)÷100)×アルコールの比重0.8

アルコールの 種 類	一日に 飲む量 (cc)	アルコール量	
		$\times \frac{100 \text{ cc 中の}}{\text{アルコール度数}(\%)} =$	アルコール量
ビール		$\times 0.05 =$	
焼酎		$\times 0.25 =$	
ワイン		$\times 0.12 =$	
ウイスキー		$\times 0.4 =$	
ブランデー			
日本酒		$\times 0.15 =$	
1日の合計	アルコール量合計 =		A ()
	アルコール量合計×比重0.8＝純アルコール量 $A () \times 0.8 =$		B () g

八代太郎さんが飲んでいる
アルコール量は？

ビール350cc1缶と焼酎1合(180cc)
飲んでいる

純アルコール量は？
 $350 \times 0.05 = 17.5$
 $180 \times 0.25 = 45$

アルコール量合計＝A(62.5)
 $A(62.5) \times 0.8 = \text{B}(50) \text{ g}$

Aさんの1日の純アルコール量は50g

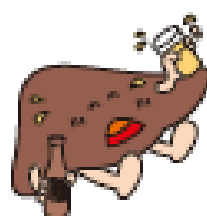


あなたの1日の
純アルコール量
B () g



適量(純アルコール量20g)の目安

種 類	適量の目安	純アルコール量
ビール	中ビン 500cc	20g
焼酎	0.6 合 110cc	22g
ワイン	2 杯 240cc	23g
ウイスキー	ダブル 60cc	20g
日本酒	1 合 180cc	22g



肝臓は1日**20g**までなら
処理できます。
1日60gが処理の限界！
これ以上になると肝臓は
休む暇がないよ～

体にやさしいお酒の飲
み方は、まずご自分の
適量を知ることが大切
だよ。

