

“お酒との付き合い方を見直しましょう”

年末年始は、お酒を飲む機会が増える方も多いのではないのでしょうか。お酒は、イベントやお祝い事などその伝統や文化が生活の一部として浸透している一方、不適切な飲酒は健康障害に繋がるため注意が必要です。

2024年2月厚生労働省より、アルコール健康障害の発生を防止するため「健康に配慮した飲酒に関するガイドライン」が公表されました。このガイドラインは、国民一人ひとりがアルコールに関連する問題への関心と理解を深め、不適切な飲酒を減らすために活用されることを目的としています。

(1) 飲酒量の把握

お酒に含まれる純アルコール量 (g) を計算してみましょう

$$\boxed{\text{飲酒量 (ml)}} \times \boxed{\text{アルコール濃度 (度数/100)}} \times \boxed{\text{アルコールの比重 0.8}} = \boxed{\text{純アルコール量 (g)}}$$

【例】 ビール500ml (アルコール度数5%) の場合
 $500\text{ml} \times 0.05 \times 0.8 = 20\text{g}$ 純アルコール量は20g

お酒に含まれるアルコール量 (純アルコール量) は、上記の方法で計算することができます。飲酒をする場合には、単にお酒の量 (ml) だけでなく、お酒に含まれている純アルコール量 (g) を確認し、自身のアルコール摂取量を把握するようにしましょう。最近では、市販のアルコール飲料に純アルコール量が表記されている場合もあるため、併せて確認するようにしましょう。

(2) 飲酒量と健康リスク

生活習慣病のリスクを高める1日当たりの純アルコール量 男性40g以上 女性20g以上

ガイドラインでは疾病の発症リスクと飲酒量 (純アルコール量) に関して示されており、大腸がんは、男女とも1日当たり20g程度 (週150g) 以上の飲酒を続けると発症の可能性が上がり、男女の高血圧、男性の食道がんや胃がん、女性の出血性脳卒中は、少量であっても飲酒自体が発症リスクを上げてしまうことが示されています。なお、身体への影響は個人差があり、年齢や性別、体質によっても異なるため、自分に合った飲酒量を決めることが大切です。

純アルコール20g程度の飲酒量目安

種類(度数)	ビール(5%)	焼酎(25%)	日本酒(15%)	ワイン(12%)	ウイスキー(43%)
量	ロング缶1本 500ml	グラス1/2杯 100ml	1合 180ml	小グラス2杯 200ml	ダブル1杯 60ml

(3) 健康に配慮した飲酒の仕方

飲酒する際は、様々な危険を避けるため、以下のポイントを参考にしましょう。

- ① 自らの飲酒状況を確認する
- ② あらかじめ量を決めて飲酒する
- ③ 飲酒前、飲酒中に食事をとる
- ④ 飲酒の合間に水 (又は炭酸水) を飲み、アルコールをゆっくり分解・吸収できるようにする
- ⑤ 1週間のうち、飲酒をしない日を設ける

まずは、お酒に含まれている純アルコール量に着目しながら自身のアルコール摂取量を把握して、健康に配慮した飲酒を心がけるようにしましょう。

