

千葉市民の

約10人に1人、

生活習慣病のリスクを高める量を飲酒しています

「私にほど良い」を知り、心とからだを健やかに

アルコールの健康影響

◆急性アルコール中毒

意識レベルが低下し、嘔吐、呼吸状態の悪化など危険な状態に陥ります

◆生活習慣病

がん
循環器病（高血圧・脳出血・心不全・不整脈など）
肝臓・すい臓障害
メタボリックシンドローム など

◆メンタルヘルス

アルコール依存症
うつ病 など

アルコールは、依存性があります。
『アルコール依存症』は、大量のお酒を長期にわたって飲み続けることでお酒がないといられなくなる状態です。

生活習慣病のリスクを高める量

1日当たりの純アルコール摂取量



男性
40g以上



女性
20g以上

純アルコール量 20g（目安）

ワイン
約180ml

* アルコール度数
14度の場合

ビール
約500ml

* アルコール度数
5度の場合

日本酒
約180ml

* アルコール度数
15度の場合

自分が飲んだ量（純アルコール量）
分解時間を知りたい方は

アルコール
ウォッチ
（厚生労働省）



あらかじめ量を決めて飲む

自ら飲む量を定めると、過度な飲酒を避けるなど飲酒行動の改善につながります

飲酒前や飲酒中に食事をとる



血中のアルコール濃度を上がりにくくし、お酒に酔いにくくする効果があります

飲酒の合間に水や炭酸水をとる



アルコールをゆっくり分解・吸収できるようお酒を水で薄めたり、少しずつ飲むのも効果的です

自分の飲酒状況を把握する

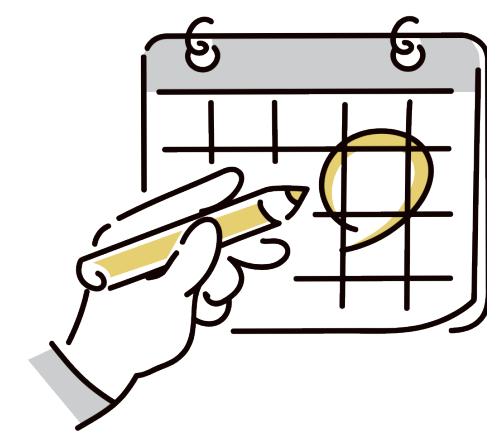


医師等への相談や飲酒習慣スクリーニングテスト（AUDIT）で自分とお酒の関係を知ろう

健康に
配慮した飲み方

避けるべき
飲み方

1週間のうち、飲酒をしない日をつくる



1週間の純アルコール量を減らすことや、定期的な飲酒とならないようにしましょう

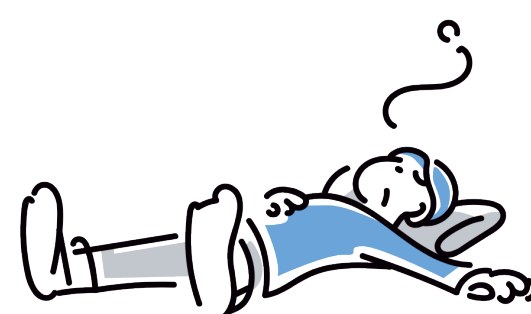
短時間内での多量飲酒はしない



1回の飲酒機会で純アルコール量が60g以上だと急性アルコール中毒になる可能性があります

不眠や不安を解消するために飲酒をしない

飲酒は眠りを浅くし、睡眠リズムを乱すなどの影響があります。不安解消のための飲酒は依存症になる可能性を高めます



他の人へ飲酒を強要しない



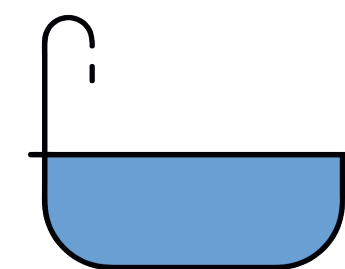
飲酒を通じた暴力・ハラメント等にならないようにしましょう

病気療養中や服薬後の飲酒は控える



服薬後の飲酒は薬の効果を弱めたり、副作用が起きる可能性があり、主治医に相談しましょう

飲酒中・飲酒後の入浴や運動を避ける



飲酒により血圧の変動が強まることで、心筋梗塞や転倒などを起こす可能性があります

法律での禁止事項

◆飲酒運転

◆20歳未満の飲酒（飲酒させることも含む）

◇酒類の販売者は、年齢確認が法律で義務付けられています

妊娠中・授乳期・体質的にお酒を受け付けられない人は、飲酒そのものを避ける必要があります

出典：厚生労働省 生活習慣病予防のための健康情報サイト『e-ヘルスネット』