

「私にほど良い」を知り、心とからだを健やかに

私とお酒の 「ほど良い」 関係



「適正飲酒」の10箇条

- ① 談笑し 楽しく飲むのが基本です
- ② 食べながら 適量範囲でゆっくりと
- ③ 強い酒 薄めて飲むのがオススメです
- ④ つくろうよ 週に二日は休肝日
- ⑤ やめようよ きりなく長い飲み続け
- ⑥ 許さない 他人（ひと）への無理強い・イッキ飲み
- ⑦ アルコール 薬と一緒に危険です
- ⑧ 飲まないで 妊娠中と授乳期は
- ⑨ 飲酒後の運動・入浴 要注意
- ⑩ 肝臓など 定期検査を忘れずに

【出典】公益社団法人アルコール健康医学協会

からだに影響する3つの要因と「私にほど良い」飲み方

年齢

- **20歳代の若年者は**、多量飲酒により脳の機能が落ちたり、高血圧等の健康問題のリスクが高まる可能性がある。
- **高齢者は**、若い頃と同等の飲酒量でも影響が強く現れ、骨折・転倒・筋肉減少の可能性がある。

性別

- **女性**は、一般的に男性よりも体内の水分量と分解できるアルコール量が少なく、**影響を受けやすい**。
- そのため、男性よりも少ない飲酒量と飲酒期間（男性の約半分）でアルコール依存症や肝臓障害など影響が大きく現れる。

体質

- **アルコールを分解する働きの強弱は、個人差が大きい**。
- 分解酵素の働きが弱いと、顔が赤くなったり、動悸や吐き気などの反応が起きることがある。
- ※分解酵素の働きの強弱は遺伝子により、日本人は働きが弱く、動悸等の反応を起こす人は41%程度。

適正
飲酒

「私にほど良い」や「私とお酒の関係」を知ろう

自分の体質を知りたい	自分とお酒の関係を知りたい	自分が飲んだ量と（純アルコール量）分解時間を知りたい
エタノールパッチテスト 千葉市 適正飲酒  （千葉市ホームページ）	飲酒習慣スクリーニングテスト （AUDIT：WHO） （国立病院機構久里浜医療センター） 	アルコールウォッチ  （厚生労働省）

【出典】厚生労働省 健康に配慮した飲酒に関するガイドライン