



## ★今月のテーマ： あなたのお酒の飲み方大丈夫ですか？★

この時期は、お酒を飲む機会が増えます。過度な飲酒は、高血圧、脂質異常症、肥満、糖尿病、痛風などの生活習慣病のリスクを高めます。また臓器障害も肝臓だけではなく、脳・歯・食道・胃・十二指腸・小腸・大腸・すい臓・心臓・血管・骨と全身に影響があります。

この機会に、「適正飲酒」について考え、美味しいお酒を楽しく飲み、健康な生活を過ごしてください。

### ◆こんなにある！！お酒が原因とされる病気◆

#### 過度な飲酒が引き起こす臓器の障害

##### 脳

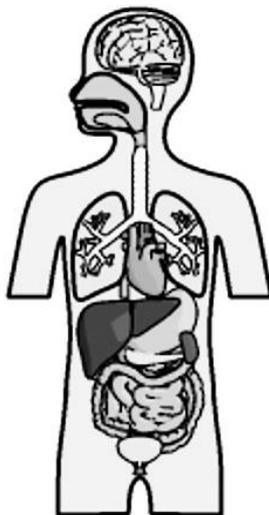
急性アルコール中毒  
アルコール依存症  
アルコール性認知症 など

喉・食道：咽頭がん  
食道がん など

胃・十二指腸：  
胃炎、胃かいよう  
十二指腸炎  
十二指腸かいよう

肝臓：脂肪肝  
アルコール性肝炎  
肝硬変

生殖器：男 インポテンツ  
女 卵巣機能不全  
生理不順



口 腔：う歯、歯周炎

乳 房：乳がん

心 臓：心筋症  
不整脈  
高血圧

すい臓：すい炎  
糖尿病

小腸・大腸：  
大腸がん など

血 管：貧血

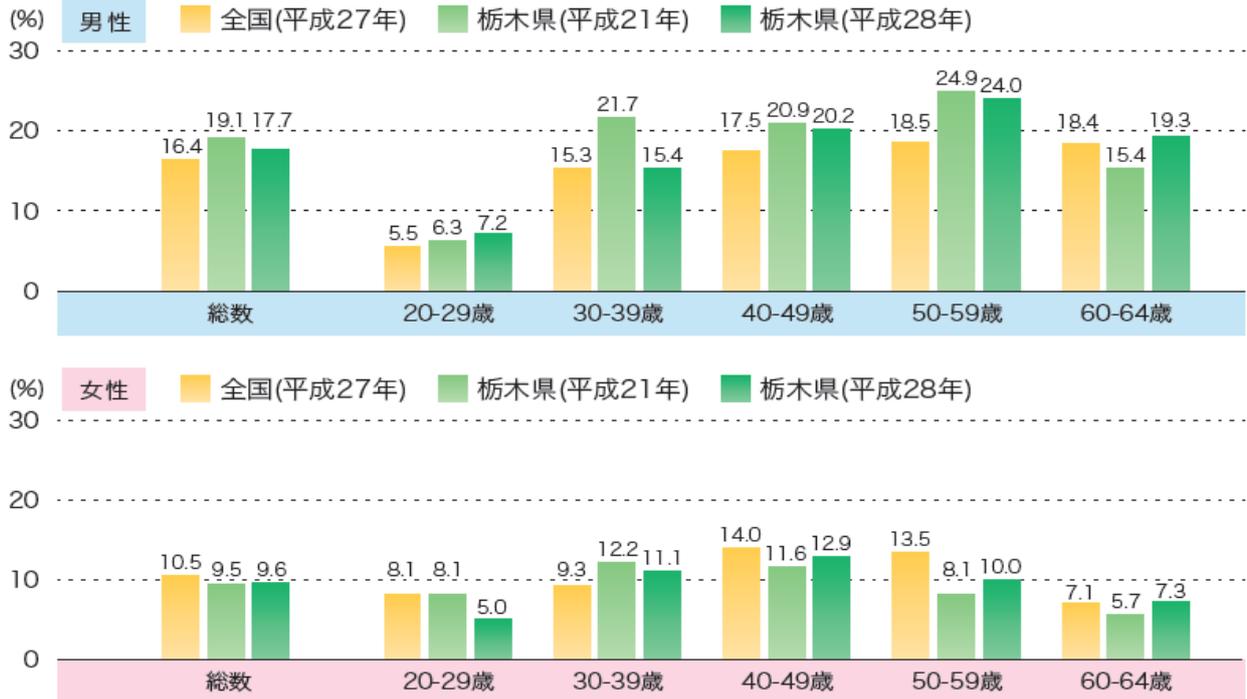
神経・骨：  
末梢神経障害

### ◆生活習慣病のリスクを高める飲酒の状況◆

栃木県が実施した「平成 28 年度生活習慣アンケート調査」結果では、生活習慣病のリスクを高める量を飲酒している者の割合は、男性 17.7%、女性 9.6%で、「平成 21 年度県民健康・栄養調査」と比較すると、男性は減少傾向にあり、女性は同水準となっています。また、全国と比較すると、男性においては高く、女性は低い傾向となっています。（次ページ参照）

「とちぎ健康21プラン」では、この割合を平成 34 年度において男性 14.0%以下、女性 6.2%以下を目標値としています。

生活習慣病のリスクを高める量を飲酒している者の割合（20 歳以上）



平成 28 年度 健康度「見える化」事業報告書より抜粋

◆「節度ある適度な飲酒」の量とは◆

厚生労働省の示す指標では、「節度ある適度な飲酒」は 1 日平均純アルコールで 20g 程度の飲酒ということになります。

また女性や高齢者、飲酒後にフラッシング反応※を起こす人は、これより飲酒量を少なくすべきであると推奨しています。

各アルコール飲料の「節度ある適度な飲酒」の純アルコール20gの目安量

どれか一つです。



※フラッシング反応…ビールコップ 1 杯程度の少量の飲酒で起きる  
顔面紅潮・吐き気・動悸・眠気・頭痛など

# あなたの健康を守る12の飲酒ルール

## 1 飲酒は1日平均20g以下

節度ある適度な飲酒を守りましょう。

## 2 女性・高齢者は少なめに

中年男性に比べて、女性や高齢者は飲酒量を控えることをおすすめします。

例えば1日350mlの缶ビール一本以下を目安としてみましょ。う。

## 3 赤型体質も少なめに

飲酒後にフラッシング反応を起こす人をここでは赤型体質とも呼びます。

この体質はアルコールの分解が遅く、がんや様々な臓器障害を起こしやすいといわれています。

## 4 たまに飲んでも大酒しない

たとえ飲む回数が少なくとも一時に大量に飲むと、身体を痛めたり事故の危険を増したり依存を進行させたりします。

## 5 食事と一緒にゆっくりと

空腹時に飲んだり一気に飲んだりすると、アルコールの血中濃度が急速に上がり、悪酔いしたり場合によっては急性アルコール中毒を引き起こします。

また、あなたの身体を守るためにも濃い酒は薄めて飲むようにしましょう。

## 6 寝酒は極力控えよう

寝酒（眠りを助けるための飲酒）は、睡眠を浅くします。健康な深い睡眠を得るためには、アルコールの力を借りないほうがよいでしょう。

## 7 週に2日は休肝日

週に2日は肝臓をアルコールから開放してやりましょう。そうすることで依存も予防できます。

## 8 薬の治療中はノーアルコール

アルコールは薬の効果を強めたり弱めたりします。

また、精神安定剤と一緒に飲むと、互いの依存をはやめることが知られています。

## 9 入浴・運動・仕事前はノーアルコール

飲酒後に入浴や運動をすると、不整脈や血圧の変動を起こすことがあり危険です。また、アルコールは運動機能や判断力を低下させます。

## 10 妊娠・授乳中はノーアルコール

妊娠中の飲酒は胎児の発達を阻害し、胎児性アルコール症候群を引き起こすことがあります。また、アルコールは授乳中の母乳に入り、乳児の発達を阻害します。

## 11 依存症者は生涯断酒

依存症は飲酒のコントロールができないことがその特徴で、断酒を続けることが唯一の回復方法です。

## 12 定期的に検診を

定期的に肝機能検査などを受けて、飲み過ぎていないかチェックしましょう。また、赤型体質の習慣飲酒者は、食道や大腸のがん検診を受けましょう。

厚生労働省「生活習慣病予防のための健康情報サイト」ホームページより参考引用